THANH BÌNH
(Biên soạn)

Thực đơn dinh dưỡng cho người BỆNH TIM MẠCH





NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH TIM MẠCH

(THANH BÌNH - *Biên soạn*)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ-THÔNG TIN

THẾ NÀO LÀ BỆNH TIM?

Bệnh tim là tên gọi tắt của bệnh tim có tính xơ vữa động mạch vành, thường vì xơ vữa động mạch vành làm cho xoang huyết quản hẹp lại hoặc bị nghẽn làm cho cơ tim thiếu máu, thiếu ôxy, gây ra đau tim, nghẽn cơ tim. Bệnh tim có tính thiếu máu, là một loại bệnh huyết quản tim thường thấy nhất. Nguyên nhân phát sinh bệnh tim chưa biết rõ, nhưng hỗn loạn trao đổi mỡ là một yếu tố quan trọng. Bệnh này phần nhiều phát sinh ở người tuổi trung cao niên, ngày nay tỉ lệ phát bệnh ở người trẻ có xu hướng tăng cao.

NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH TIM

Ăn uống không cân bằng

Mỡ trong máu cao.

Cao huyết áp

Chứng béo phì

Ít hoạt động thể lực

Hút thuốc lá

Căng thẳng tinh thần.

NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KỴ
VÀ NÊN TRÁNH ĐỐI VỚI NGƯỜI BỊ BỆNH TIM

Kiêng thở sâu
Kiêng sáng sớm ngủ dậy hoạt động mạnh
Kiêng nằm ngủ ngửa
Kiêng tắm nước lạnh
Kiêng uống nhiều coca
Kiêng uống rượu khi bụng đói
Kiêng ăn uống quá no
Kiêng ăn thức ăn có nhều cholesterol
Nên tránh uống nhiều nước
Nên tránh quá mệt mỏi
Nên tránh uống rượu trước khi đi ngủ
Nên hạn chế uống cà phê
Nên tránh giảm ăn quá mức
Nên hạn chế uống rượu
Nên cai thuốc lá
Nên tránh kích động tình cảm
Nên tránh làm động tác liên quan đến nín hơi
Nên khống chế thích đáng sinh hoạt tình dục
Tránh bị lạnh
Nên tránh uống trà lạnh

NHỮNG ĐIỀU NÊN LÀM ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH TIM

Luyện tập thích hợp
Phải kiên trì ngủ trưa mỗi ngày

Nên xoa bóp ngực buổi sáng

Sáng sớm ngủ dậy nên uống thuốc

Nên ăn nhiều thức ăn chứa vitamin có tính hoà tan trong nước

Nên ăn nhiều thức ăn có đồng (Cu)

Nên trường kỳ uống sữa chua

Nên ăn nhiều sơn trà

Nên bổ sung vitamin B6

Nên khống chế lượng đường ăn vào

Thường xuyên ăn cá hoặc uống dầu cá

Nên uống "nước cứng"

Nên tản bộ trước khi đi ngủ và sáng sớm thức dậy

Cần áp dụng tư thế ngủ: đầu cao, chân thấp

Nên sắp xếp chế độ nghỉ ngơi hợp lý.

ĂN UỐNG CHO NGƯỜI BỊ BỆNH TIM VÀ CHỨNG MỠ TRONG MÁU CAO

Ăn ít thức ăn béo, ngọt. Ít ăn thịt mỡ động vật, chất béo động vật, ăn lượng ăn vừa phải dầu thực vật, như dầu đậu, dầu ngô, dầu lạc, dầu hạt cải. Ít ăn lòng đỏ trứng, nội tạng động vật có tương đối nhiều cholesterol. Ít ăn kẹo.

Protein có thể cung cấp từ thịt nạc, thịt gia cầm loại bỏ da, đặc biệt là cá. Nên dùng nhiều đậu nành và các chế phẩm của nó thay thế protein động vật, có lợi cho việc giảm hàm lượng cholesterol trong máu.

Ăn nhiều ngũ cốc, rau và trái cây. Nó có tương đối nhều chất xơ thức ăn, vitamin và khoáng chất.

Khi chế biến nên áp dụng phương pháp nấu, chưng, trộn, cần ăn nhiều thức ăn có tính bảo vệ, có một số thức ăn như hành tây, tỏi, nấm hương, mộc nhĩ, rau câu, rong đỏ, sơn trà, trà nhạt đều có tác dụng giảm mỡ.

Ăn ít nhưng nhiều bữa, tránh ăn quá no. Ăn quá nhiều bữa, có thể dẫn đến đau thắt tim, xơ cứng cơ tim.

CÀ CHUA LÀM GIẢM NGUY CƠ TIM MẠCH

Một nghiên cứu mới đây của Mỹ cho thấy, lycopen - thành phần tạo nên màu đỏ của cà chua giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Đây là công trình đầu tiên chỉ ra mối liên hệ giữa loại quả này và các bệnh tim mạch.

Nghiên cứu được thực hiện trên gần 1.000 phụ nữ giai đoạn mãn kinh, đang tham gia Chương trình Sức khỏe Phụ nữ của Đại học Harvard. Năm 1992, khi bắt đầu nghiên cứu, tất cả những người này đã được đo nồng độ lycopen trong máu. Sau 7 năm theo dõi, họ được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm 1 gồm 483 người đã bị cơn đau tim, có biến chứng nặng vì bệnh tim hoặc chết vì bệnh tim trong thời gian nghiên cứu.

- Nhóm 2 gồm 483 người không bị các bệnh lý nói trên.

Phân tích số liệu cho thấy, sau khi loại bỏ các yếu tố nguy cơ khác của bệnh tim, phụ nữ có nồng độ lycopen cao nhất giảm được 34% nguy cơ bị bệnh tim, so với những người có nồng độ lycopen thấp nhất.

THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỆNH TIM

CHÁO SƠN TRA

Nguyên liệu:

Sơn tra 30g

Gạo lứt 60g.

Cách làm:

Sơn tra đem nấu sôi lấy nước bỏ xác, cho gạo vào nấu thành cháo, ăn sáng chiều. Từ 7 - 10 ngày là một liệu trình.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, đau mạch vành tim, mỡ máu cao.

CHÁO NHÂN SÂM, THIÊN ĐÔNG

Nguyên liệu:

Nhân sâm 6g

Thiên đông 30g

Gạo lứt 100g.

Cách làm:

Nấu gạo thành cháo gần chín, rồi cho nhân sâm,

thiên đông cắt lát mỏng vào nấu thành cháo nhừ, ăn sáng, chiều, liên tục 7 - 10 ngày.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng ích khí dưỡng tâm, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm bệnh vành tim, tâm khí bất túc.

CHÁO ĐÀO NHÂN

Nguyên liệu:

Gạo dẻo 100g

Đào nhân 10 - 15g.

Cách làm:

Đào nhân giã nát rồi cho nước ép lấy nước bỏ xác, đổ gạo vào nước ấy nấu thành cháo, ăn sáng chiều.

Công dụng:

Món ăn này có công hiệu huyết hoá ứ, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm theo bệnh vành tim, khí trệ huyết ứ.

CHÁO HÀ THỦ Ô

Nguyên liệu:

Hà thủ ô 30g - 60g

Củ mài 40g

Gạo thơm 100g

Táo đỏ 3 - 5 trái.

Cách làm:

Đem hà thủ ô, củ mài nấu lấy nước, dùng nước ấy nấu gạo với táo thành cháo, ăn sáng chiều.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ gan thận, tích khí dưỡng âm. Thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm bệnh vành tim, can thận đều hư.

CANH RONG BIỂN, NGÓ SEN

Nguyên liệu:

Rong biển 9g

Ngó sen 20g

Quyết minh 15g

Gia vị lượng vừa đủ.

Cách làm:

Quyết minh nấu lấy nước bỏ xác. Rồi dùng nước này nấu chung rong biển và ngó sen, nêm vừa ăn. Ăn ngày một lần, liên tục trong 15 ngày.

Công dụng:

Món ăn này có công hiệu ích tâm tán ứ. Thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kéo theo bệnh vành tim, tâm huyết ứ trệ

TIM DÊ NẤU NƯỚC HOA HỒNG

Nguyên liệu:

Tim dê 1quả

Hồng hoa 6g.

Cách làm:

Hồng hoa nấu với nước, nêm chút muối rồi cho tim dê vào, đợi chín ăn ngay. Ngày ăn một lần, liên tục vài ngày.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng dưỡng huyết, hoạt huyết, dứt đau, thích hợp với bệnh áp huyết cao, tiểu đường phát bệnh vành tim.

BẮP CẢI XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Bắp cải 250g

Thịt nạc 150g

Tỏi băm nhỏ 1 thìa con

Gia vị ướp: Xì dầu 1 thìa con, đường 1/2 thìa con, bột 1 ít.

Gia vị xào: Muối 1/3 thìa con, mì chính 1 ít.

Cách làm:

Bắp cải rửa sạch, để ráo nước, thái sợi, thịt lợn rửa sạch để ráo, thái mỏng băm vụn, ướp gia vị. Đun nóng dầu (mỡ), cho bắp cải vào xào, thêm ít nước xào chín vừa, múc ra. Tiếp tục đun nóng dầu, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt băm vào đảo chín, đưa rau bắp cải vào, cho gia vị đảo qua, múc ra đĩa.

Công dụng:

Bổ gan thận, ngũ tạng, bổ cốt tuỷ, thông kinh lạc,

bổ não sáng mắt, hợp với người suy nhược thần kinh, cao huyết áp, bệnh mạch vành...

NƯỚC VỎ DƯA HẤU, ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Vỏ dưa hấu 100g

Đậu đỏ 100g

Cách làm:

Vỏ dưa hấu gọt hết phần vỏ xanh ngoài và ruột đỏ, rửa sạch, sau đó thái miếng nhỏ; đậu đỏ rửa sạch.

Đặt nồi lên bếp, cho lượng vừa nước và đậu đỏ vào nồi, nấu khi chín được 5 phần, cho vỏ dưa hấu vào, nấu cho đến khi đậu chín nhừ là được.

Công dụng:

Thức uống này thanh mát, ngon miệng, có tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp, giảm huyết áp. Thích hợp với người cao huyết áp, bệnh tim, mỡ trong máu cao, thích hợp dùng trong mùa hè thời tiết nóng nực. Tuy nhiên người thận suy yếu kiêng không được dùng.

TRÀ SƠN TRA, MẬT ONG

Nguyên liệu:

Lá sơn tra 20g

Mật ong 20g

Cách làm:

Cắt sơn tra tươi thành lát mỏng, phơi khô hoặc sấy khô, cho vào nồi đất, nấu với nước trong 30 phút rồi lọc lấy nước, đổ mật ong vào, khuấy đều.

Uống thay nước trà.

Công dụng:

Hoạt huyết hạ áp. Dùng trị người suy tim có hình gan sưng phù.

TÁO TÂY, KHOAI MÀI

Nguyên liệu:

Táo tây100g

Khoai mài tươi 50g

Cây đậu Hà Lan 10g

Nước 500ml

Nước đá 1/2 ly

Quả hạnh đào khô 4 quả

Thịt quả điều (đào lộn hột) 2 quả

Cách làm:

Trước tiên lấy táo tây bỏ hạt, cùng với khoai mài gọt bỏ vỏ, cắt thành khối nhỏ, cây đậu Hà Lan rửa sạch để ráo nước.

Lấy các thứ trên cùng với quả hạnh đào khô, thịt quả điều, 300ml nước cho vào máy xay trước rồi thêm nước đá vào khuấy đều, đổ ra ly là dùng được.

Công dụng:

Phòng các bệnh về tim mạch.

CÀ CHUA ÉP

Nguyên liệu:

Cà chua 2 quả

Cách làm:

Cà chua rửa sạch, ép lấy nước cốt. Uống vào buổi sáng sớm lúc đói bụng.

Công dụng:

Uống nước ép cà chua trong vòng một tháng có tác dụng chữa bệnh tim mạch.

ỔI ÉP

Nguyên liệu:

Ổi 2 quả to

Đường 1 thìa cà phê

Ít đá bào

Muối

Cách làm:

Ổi rửa sạch, tách bỏ hột, xắt ổi thành từng miếng vừa. Lần lượt cho vào máy ép ép lấy nước.

Đổ nước ép ra ly, cho một thìa cà phê đường và ít muối vào, khuấy đều. Cho thêm ít đá bào vào uống.

Công dụng:

Nước ổi ép tăng cường hệ miễn dịch kháng khuẩn, giúp giảm cân, bồi dưỡng thể lực, bảo vệ tim.

TRÀ HOA CÚC, HOA HOÈ

Nguyên liệu:

Hoa cúc 6 g

Hoa hoè 6 g

Cách làm:

Đem hoa cúc và hoa hoè bỏ vào trong cốc lớn, chế nước đun sôi vào, lấy nắp đậy kín 15 phút thì có thể uống được.

Uống nhiều lần trong ngày thay thế nước. Có thể pha từ 3 - 5 lần, mỗi ngày một chén.

Công dụng:

Hạ áp, nhuyễn hoá mạch máu. Thích hợp để điều trị bệnh động mạch vành.

TRÀ SƠN TRA, MẬT ONG

Nguyên liệu:

Lá sơn tra 20g

Mật ong 20g

Cách làm:

Cắt sơn tra tươi thành lát mỏng, phơi khô hoặc sấy khô, cho vào nồi đất, nấu với nước trong 30 phút

rồi lọc lấy nước, đổ mật ong vào, khuấy đều.

Uống thay nước trà.

Công dụng:

Hoạt huyết hạ áp. Dùng trị người suy tim có hình gan sưng phù.

TRÀ RÂU NGÔ, VỎ CHUỐI TIÊU

Nguyên liệu:

Râu ngô (bắp) 50g

Vỏ chuối tiêu 50g

Cách làm:

Lấy râu ngô, vỏ chuối rửa sạch, cắt nhỏ, cho vào nồi đất với 600ml nước rồi dùng lửa nhỏ nấu thành 300ml, lọc lấy nước uống.

Uống nhiều lần thay trà, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, hạ huyết áp.

Dùng trị suy tim phổi nóng.

SƠN TRÀ XANH

Nguyên liệu:

Sơn trà xanh 30g

Đường vàng 10g

Cách làm:

Đem sơn tra xanh cắt thành miếng, bỏ vào nồi

đất, cho 400ml nước. Trước tiên dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ hầm 30 phút, bỏ xác đi lấy nước. Thêm đường vàng vào rồi vặn lửa nhỏ hầm tan ra, nấu cho đến khi chảy thành nước là uống được.

Uống vào sáng và chiều.

Công dụng:

Hoạt huyết thông lạc, tan ứ hạ áp. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp với ứ huyết hình bệnh động mạch vành.

TRÀ CAM THẢO, QUẾ CHI

Nguyên liệu:

Cam thảo nướng 135g

Xuyên quế chi 60g

Gừng tươi, táo đỏ với lượng thích hợp.

Cách làm:

Lấy cam thảo và xuyên quế chi nghiền thành bột, bỏ 2 miếng gừng tươi, 6 trái táo đỏ vào, thêm nước sôi vào, đậy nắp đóng kín 20 phút là uống được.

Uống nhiều lần thay thế nước uống.

Công dụng:

Bổ khí hợp doanh, ôn kinh thông mạch. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp tâm khí dương hư hình rối loạn nhịp tim.

TRÀ KHỔ SÂM, CHÈ KHÔ

Nguyên liệu:

Khổ sâm 100g

Chè khô 100g

Cách làm:

Khổ sâm, chè khô đem nghiền thành bột thô. Mỗi lần lấy 200 g, bỏ vào trong bình thuỷ thêm nước sôi vào, đậy nắp kín 20 phút.

Uống nhiều lần thay thế nước.

Công dụng:

Thanh nhiệt tiết hoả, rối loạn nhịp tim. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp tâm hoả thịnh hình rối loạn nhịp tim.

TRÀ NHÃN, SEN

Nguyên liệu:

Nhãn nhục 4 - 6 quả

Hạt sen 20g

Hạt súng 20g

Cách làm:

Hạt sen, hạt súng giã nát thêm nước vào nấu sôi, lấy ra cùng với nhãn nhục 1 lượt bỏ vào trong đậy nắp đóng kín 20 phút là uống được.

Uống nước và ăn cả cái, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng:

Bổ huyết, an thần định kinh. Thích hợp để điều trị

cao huyết áp kết hợp tâm huyết hư hình rối loạn nhịp tim.

TRÀ TIM SEN

Nguyên liệu:

Tim sen 30g

Cách làm:

Lấy 3g tim sen bỏ vào trong bình thuỷ tinh, đổ nước sôi vào, đậy nắp trong 20 phút là uống được.

Uống nhiều lần thay thế nước.

Công dụng:

Thanh tâm hoạt huyết, hạ áp. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp rối loạn nhịp tim.

MỘC NHĨ, TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ 30g

Táo đỏ5 quả

Đường vàng30g

Cách làm:

Mộc nhĩ ngâm nở, bỏ cuống đi rồi rửa sạch, xé ra hoặc cắt nhỏ. Táo đỏ ngâm nở, rửa sạch, bỏ hột, cho vào nồi đất với nước, vặn lửa lớn nấu sôi sau đó thêm mộc nhĩ vào, vặn lửa nhỏ nấu thêm 1 tiếng, đợi mộc nhĩ đen hầm nát, nước canh đặc lại bỏ đường vàng vào, quậy đều là uống được.

Uống khi bụng đói.

Công dụng:

Bổ âm dưỡng huyết, hoạt huyết hạ áp. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp âm hư huyết ứ hình rối loạn nhịp tim.

THIÊN MA CHƯNG TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Thiên ma 10g

Trứng gà 1 quả

Xì dầu 10ml

Dầu vừng 5g

Muối 5g

Hành 5g

Cách làm:

Hành thái nhuyễn, thiên ma sấy khô, tán thành bột. Đập trứng gà vào nồi chưng, cho hành, thiên ma, muối, dầu vừng vào khuấy đều, cho vào một ít nước, cho vào hấp cách thuỷ trong khoảng 15 phút thì được.

Ngày dùng một lần, ăn trong bữa chính. Bổ dưỡng gan thận, dưỡng tâm an thần.

DIỆU HƯƠNG THIỆT PHIẾN

Nguyên liệu:

Lưỡi lợn 1 cái

Táo chua 12g
Mộc nhĩ 20g
Bột năng 20g
Xì dầu 10ml
Rượu trắng 10ml
Dầu ăn 50ml
Hành 10g
Muối 5g

Cách làm:

Sấy khô táo chua tán thành bột, lưỡi lợn rửa sạch, nhúng qua nước sôi, cạo bỏ lớp bì bên ngoài, thái mỏng. Mộc nhĩ ngâm rồi rửa sạch, thái mỏng. Hành gọng thái nhỏ.

Để lưỡi lợn vào trong tô, bỏ bột táo nhân, rượu, muối, xì dầu, bột năng, hành mỗi thứ một nửa vào, rồi đổ một lượng nước vừa đủ.

Đặt chảo lên bếp cho nhỏ lửa, đỏ dầu vào đợi dầu hơi nóng cho nửa hành còn lại vào phi thơm, rồi đổ tô lưỡi lợn vào xào 2 phút rồi bỏ mộc nhĩ vào xào chín là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g lưỡi lợn.

Công dụng:

Bổ gan thận, an thần, thích hợp cho người bị tâm can rối loạn, mộng nhiều.

NƯỚC UỐNG CAM TÚC

Nguyên liệu:

Hoa cúc 6g

Cam thảo 3g

Đường trắng 30g

Cách làm:

Hoa cúc, cam thảo rửa sạch, bỏ những tạp chất. Bỏ hoa cúc và cam thảo vào nồi, đổ vào 300ml nước, để lửa vừa nấu cho sôi, rồi vặn nhỏ lửa nấu thêm 15 phút, lọc bỏ bã lấy nước. Cho đường vào khuấy tan uống thay nước.

Công dụng:

Bổ tâm can, lý khí sáng mắt. Thích hợp cho người tâm can rối loạn.

CANH DIỆU HƯƠNG PHỤC THẦN

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g

Trứng gà 1 quả

Phục thần10g

Táo chua 2g

Cải non 100g

Bột năng 20g

Dầu ăn 50ml

Xì dầu 10ml

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Cách làm:

Phục thần và táo chua rửa sạch loại bỏ tạp chất,

thịt lợn rửa sạch thái miếng, cải non rửa sạch thái khúc, hành, gừng thái nhỏ.

Cho phục thần, táo chua vào nồi hầm, đổ vào 50ml nước hầm 25 phút vớt bỏ bã, lấy nước.

Cho thịt lợn vào tô cho bột măng, nước thuốc đã nấu ở trên, trứng gà, muối, xì dầu, gừng, hành vào rồi trộn đều.

Để chảo nóng rồi đổ dầu ăn vào, để dầu nóng cho gừng và hành vào phi thơm, rồi đổ 600ml nước lèo vào, nấu cho sôi, cho thịt đã ướp vào nấu chín, rồi bỏ cải non vào, chín hết là được.

Ngày ăn một lần, ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ khí huyết, an thần, hành khí, trị tâm can rối loạn, mộng nhiều.

TRẦN BÌ SÂM KÌ NẤU TIM LỢN

Nguyên liệu:

Tim lợn 1 quả
Đẳng sâm 15g
Hoàng kỳ 15g
Trần bì 3g
Cà rốt 100g
Dầu ăn 30ml
Muối 5g
Rượu vừa đủ

Cách làm:

Trần bì, hoàng kỳ, đẳng sâm, rửa sạch, trần bì thái miếng vuông 3cm, đẳng sâm, hoàng kỳ thái miếng, cà rốt thái miếng vuông 4cm, tim lợn rửa sạch, thái thành từng miếng 3cm.

Để nóng chảo nóng, đổ dầu vào để dầu nóng, rồi cho tất cả vào, thêm 300ml nước canh gà, nấu cho sôi, để nhỏ lửa nấu cho chín thì được.

Ngày ăn một lần, 30g tim lợn, 50g cà rốt.

Công dụng:

Bổ tâm khí, ích khí huyết, sơ oan giải uất, tâm can rối loạn.

NHÂN SÂM MẠCH ĐÔNG HẦM THỊT NẠC

Nguyên liệu:

Nhân sâm10g

Ngũ vị tử 6g

Nấm đông cô 30g

Hành 10g

Mạch đông 10g

Thịt nạc 50g

Gừng 5g

Muối 5g

Cách làm:

Nhân sâm rửa sạch, ngâm cho nở, cắt thành từng miếng. Mạch đông rửa sạch, bỏ tim. Ngũ vị tư rửa

sạch; nấm đông cô rửa sạch cắt đôi. Gừng đập dập, hành cắt khúc, thịt nạc cắt miếng 4cm.

Cho thịt nạc, nấm đông cô, gừng, hành, muối, nhân sâm, ngũ vị tử và 600ml nước canh gà vào hầm.

Đun sôi rồi vặn lửa nhỏ hầm khoảng 1giờ là được.

Ngày ăn một lần vào bữa chính.

Công dụng:

Hoạt huyết thanh nhiệt, bổ âm dưỡng khí, người bị tâm âm hư.

NHÂN SÂM LINH CHI NẤU THỊT THỎ

Nguyên liệu:

Nhân sâm 10g

Thịt thỏ 100g

Muối 5g

Gừng 5g

Linh chi 10g

Rượu 10ml

Hành 10g

Dầu ăn 30g

Cách làm:

Ngâm nhân sâm, linh chi cho nở rồi cắt miếng; thịt thỏ rửa sạch cắt miêng 3cm; hành cắt khúc, gừng đập dập.

Cho nhân sâm, linh chi, thịt thỏ, rượu, muối vào

bát trộn đều ướp trong 30 phút.

Đổ dầu vào chảo, khi dầu nóng cho thịt thỏ vào,đổ thêm 400ml nước lèo, rồi bỏ nhân sâm, linh chi, hành, gừng, đun sôi rồi vặn lửa nhỏ khoảng 25 phút là được.

Ngày ăn 1 lần, mỗi lần 30g thịt thỏ và nhân sâm.

Công dụng:

Bổ âm dưỡng tâm, bổ khí huyết, sơ can hành khí.

THIÊN MA THỦ Ô XÀO TIM GAN

Nguyên liệu:

Thiên ma 10g

Gan lợn 50g

Rượu 10ml

Hành10g

Canh gà 100g

Dầu ăn 50g

Hà thủ ô 15g

Tim lợn 50g

Trứng gà 1quả

Gừng 5g

Bột năng 20g

Hoa cải 100g

Cách làm:

Thiên ma, hà thủ ô sấy khô tán thành bột; gan lợn rửa sạch thái miếng; tim lợn cắt bỏ phần ống và

mạch máu rồi thái miếng; hoa cải rửa sạch; hành cắt khúc, gừng thái sợi.

Cho tim, gan vào bát; đập trứng gà vào. Cho tiếp bột năng, gừng, một nửa hành, một ít nước canh gà vào trộn đều

Đổ dầu vào chảo để cho nóng, bỏ hành, gừng còn lại phi thơm,cho tiếp tim gan bột hà thủ ô, thiên ma vào xào đều, sau đó cho hoa cảivà canh gà vào, xào cho hoa cải chín là được

Mỗi ngày ăn một lần mỗi lần 30g gan tim, hoa cải ăn tuỳ ý.

Công dụng:

Bổ can tâm an thần thích hợp cho người bệnh tim mà chứng tâm can hư.

CHÁO BÁCH HỢP NGỌC TRÚC

Nguyên liệu:

Bách hợp 20g

Gạo 100g

Ngọc trúc 20g

Cách làm:

Bách hợp rửa sạch, ngọc trúc thái đoạn 4cm, gạo vo sạch. Bỏ tất cả vào nồi, cho thêm 1000ml nước. Đun sôi, cho lửa nhỏ đun trong 45 phút là được.

Ngày ăn một lần vào bữa sáng.

Công dụng:

Bổ âm, giúp ra mô hôi và trị khát, tâm can rối loạn.

CHÁO HOÀI SƠN CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Hoài sơn 12g

Gạo 50g

Củ cải trắng 100g

Cách làm:

Củ cải trắng rửa sạch thái khúc 3cm, gạo vo sạch cho tất cả vào nồi. Đổ vào 1000ml nước đun sôi vặn nhỏ lửa đun khoảng 45 phút là được.

Dùng ngày một lần vào bữa sáng.

Công dụng:

Ra mô hôi, khử đờm ,hoạt huyết hoá ứ.

QUA LŨ BÁN HẠ CHƯNG CHIM CÚT

Nguyên liệu:

Chim cút 1 con

Qua lũ 10g

Giới bạch 10g

Rượu 10g

Gừng 5g

Canh gà 300ml

Bán hạ 6g

Muối 5g

Cách làm:

Qua lũ, bán hạ, giới bạch rửa sạch cho vào nồi đổ

thêm 50ml nước đun vừa lửa sôi trong 25 phút bỏ bã lấy nước.

Chim cút làm sạch, bỏ ruột và chân, gừng đập dập, hành thái khúc. Bỏ chim cút vào bát, cho rượu, muối, hành, canh gà, nước nấu ở trên vào. Cho bát vào nồi hấp, đun lửa to trong 30 phút.

Ngày ăn 3 lần, mỗi lần 1 con.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, khử đờm thông kinh lạc.

XUYÊN BỐI NẤU LÊ

Nguyên liệu:

Xuyên bối mẫu 10g

Lê giòn 2 trái

Nếp 20g

Trần bì 3g

Đường phèn 20g

Cách làm:

Cắt phần đầu cuống lê làm nắp khoét bỏ ruột lê; xuyên bối tán bột, trần bì thái sợi, nếp hấp chín, đường phèn giã nhỏ, trộn đều nhồi vào quả lê. Cho lê và 150ml nước vào nồi đun lửa to trong 45 phút là được.

Ngày ăn một lần mỗi lần một quả lê ăn cả nước.

Công dụng:

Nhuận phế hoà đờm, hành khí hoạt huyết.

HẠNH NHÂN GIỚI BẠCH TUYẾT CÁP

Nguyên liệu:

Hạnh nhân 12g

Giới bạch 10g

Đường phèn 5g

Tuyêt cáp 5g

Cách làm:

Hạnh nhân, giới bạch rửa sạch, cao tuyết cáp ngâm bằng nước ấm bỏ gân và hạt đen, đường phèn giã nhỏ.

Cho tất cả vào bát thêm 150ml nước. Để vào nồi hấp đun lửa to trong 45 phut là được.

Ăn hai ngày một lần mỗi lần một bát.

Công dụng:

Tẩm tâm bổ huyết, trị ho hoá đờm.

CHÁO XUYÊN BỐI VÀ LÊ

Nguyên liệu :

Xuyên bối 12g

Lê 1 quả

Gạo 50g

Cách làm:

Xuyên bối rửa sạch, lựa bỏ tạp chất; lê gọt vỏ rửa sạch bỏ hạt thái miếng 1cm; gạo vo sạch. Cho tất cả vào nồi đổ thêm 500ml nước. Đun sôi bằng lửa to

rồi vặn lửa nhỏ lại đun khoảng 40 phút là được.

Ăn một lần vào bữa sáng.

Công dụng:

Thanh nhiệt trị khát, khử đờm hoá ứ.

CANH ĐẢNG SÂM PHẬT THỦ VÀ TIM LỢN

Nguyên liệu:

Đảng sâm 15g

Tim lợn 1 quả

Dầu ăn 30g

Hành 10g

Cải non 100g

Phật thủ 10g

Rượu 10ml

Gừng 5g

Muối 5g

Cách làm:

Đảng sâm ngâm cho nở; phật thủ thái miếng, tim lợn thái lát, gừng đập dập, hành cải non rửa sạch thái khúc khoảnh 4cm.

Đổ dầ vào chảo cho gừng, hành vào phi thơm cho 500ml nước lèo đun sôi bỏ tim, đảng sâm, phật thủ. Đun trong 15 phút cho tiếp cải non vào đun thêm 3 phút là được.

Ăn ngày một lần mỗi lần 20g tim, cải và nước canh.

Công dụng:

Tuyên tê (bệnh tê chân lan đi) thông dương, hoá đờm khử ứ.

ĐẢNG SÂM XUYÊN BỐI HẦM GÀ

Nguyên liệu:

Xuyên bối 10g

Thịt gà 200g

Rượu 10ml

Hành 10g

Đẳng sâm 10g

Nấm đông cô 20g

Muối 5g

Gừng 5g

Cách làm:

Thịt gà rửa sạch thái miếng 4cm; nấm đông cô ngâm nở rửa sạch cắt đôi; đảng sâm ngâm nở thái khúc 3cm; gừng đập dập, hành thái khúc.

Cho tất cả vào nồi đổ thêm 400ml nước lèo đun sôi vặn lửa nhỏ hầm trong một giờ là được.

Ăn ngày một lần mỗi lần 30g thịt gà và uống canh.

Công dụng:

Hoạt huyết thông dương trị ho khử ứ.

NƯỚC UỐNG LAI PHỤC TỬ

Nguyên liệu:

Lai phục tử 15g

Đường trắng 30g

Cách làm:

Lai phục tử rửa sạch cho vào nồi đổ thêm 200ml nước. Đun sôi, vặn lửa nhỏ hầm khoảng 25 phút bỏ bã lấy nước. Cho đường vào khấy tan là được.

Uống thay nước.

Công dụng:.

Hoá đờm khử ứ.

XUYÊN BỐI ĐAN SÂM VI CÁ

Nguyên liệu:

Xuyên bối10g

Vi cá50g

Muối5g

Canh gà500ml

Đan sâm10g

Cải non100g

Jambon50g

Cách làm:

Xuyên bối tan bột, đan sâm ngâm nở thái miếng, vi cá ngâm nở xé sợi, cải non rửa sạch thái khúc 4 cm, jambon thái miếng mỏng.

Cho tất cả vào bát đổ cang gà vào. Để bát vào nồi hấp đun lửa to trong 35 phút là được.

Chia làm hai mỗi ngày ăn một nửa.

Công dụng:

Hoạt huyết khử ứ, hoá đờm trị ho.

GÀ QUY SÂM

Nguyên liệu:

Đương quy 9g

Táo đỏ 10 quả

Rượu 10ml

Hành 10g

Đẳng sâm 15g

Gà trống con 1con

Gừng 5g

Muối 5g

Cách làm:

Đương quy, đẳng sâm rửa sạch thái miếng, gà làm sạch bỏ lòng và chân, gừng đập dập, hành thái khúc, táo đỏ bỏ hạt.

Bỏ gà vào nồi hầm cho thêm rượu, gừng, hành, muối, táo đỏ vào, đổ thêm 2000ml nước. Đun sôi vặn lửa nhỏ hầm trong 50 phút là được.

Ăn ngày một lần vào bữa chính mỗi lần 50g thịt gà và uống canh.

Công dụng:

Bổ khí huyết ích khí

NƯỚC UỐNG NHỊ SÂM VÀ TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Đảng sâm 10g

Sa sâm bắc 10g

Táo đỏ 5 quả

Cách làm:

Đảng sâm, sa sâm bắc thái miếng, táo đỏ bỏ hạt, cho tất cả vào nồi, đổ vào 200ml nước. Đun sôi, vặn lửa nhỏ đun trong 15 phút là được

Uống thay trà.

Công dụng:

Ích vị ra mô hôi, bổ khí huyết.

TRÙNG THẢO NẤU CHIM CÚT

Nguyên liệu:

Táo đỏ 10 quả

Muối 5g

Gừng 5g

Chim cút 1 con

Hành 10g

Canh gà 200ml

Đông trùng hạ thảo 10g

Rượu vừa đủ

Cách làm:

Ngâm trùng thảo vào rượu trong 30 phút, táo đỏ bỏ hạt, chim cút làm sạch bỏ lòng và chân, gừng đập dập, hành thái khúc. Cho tất cả vào bát rồi đổ canh gà vào. Để bát vào nồi hấp đun to lửa trong 50 phút là được.

Ăn ngày một lần.

Công dụng:

Bổ hư tổn ích khí huyết.

TÁO ĐỎ HẠT SEN YẾN SÀO

Nguyên liệu:

Yến sào10g

Hạt sen 15g

Táo đỏ 5 quả

Đường phèn 10g

Cách làm:

Ngâm yến vào nước nóng nhặt bỏ lông và tạp chất, táo đỏ bỏ hạt, hạt sen rửa sạch bỏ tim, đường phèn giã nhỏ. Cho tất cả vào nồi đổ thêm 200ml nước đun trong 1giờ là được.

Ngày ăn một lần mỗi lần một bát.

Công dụng:

Bổ âm kiện tỳ, bổ khì huyết.

TÁO ĐỎ DƯƠNG SÂM

Nguyên liệu:

Táo đỏ 10 quả

Đường phèn 5g

Sâm tây dương 10g

Cách làm:

Táo đỏ rửa sạch bỏ hạt, sâm rửa sạch thái miếng. Cho táo, sâm, đường phèn và 100ml nước vào nồi hầm. Hầm bằng lửa vừa trong 15 phút là được.

Ngày uống 50ml.

Công dụng:

Bổ khí huyết, an thần.

NHÂN SÂM TƯƠI NẤU GÀ

Nguyên liệu:

Nhân sâm tươi 20g

Nấm tươi 50g

Rượi 10ml

Gừng 5g

Xì dầu 10g

Bột năng 20g

Thịt gà 200g

Nấm mèo 30g

Hành 10g

Muối 5g

Trứng gà 1 quả

Dầu ăn 150g

Cách làm:

Nhân sâm, nấm tươi rửa sạch thái miếng, thịt gà thái miếng 4cm, nấm mèo ngâm rồi xé thành miếng nhỏ, gừng đập dập, hành thái khúc. Cho gà vào bát, đập trứng gà, thêm xì dầu, bột năng, muối trộn đều. Đổ dầu vào chảo,đợi dầu nóng cho thịt gà vào xào đều tay vớt ra để ráo dầu. Phi thơm gừng, hành cho tất cả vào đổ thêm 300ml nước canh gà vào nấu chín bằng lửa nhỏ.

Ngày ăn một lần trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ khí huyết

ĐƯƠNG QUY HOÀNG KỲ HẤP LƯƠN

Nguyên liệu:

Đương quy 9g

Hoàng kỳ 18g

Hành 5g

Muối 5g

Gừng 5g

Xì dầu 10g

Dầu mè 5g

Nấm đông cô 30g

Lươn 1con

Cách làm:

Đương quy rửa sạch thái miếng, hoàng kỳ ngâm thái miếng, lươn làm sạch thái khúc 5cm, gừng thái sợi, nấm đông cô thái đôi.

Bỏ lươn vào đĩa cho xì dầu, muối, hành, gừng ướp trong 30 phút. Sau đó bỏ hoàng kỳ, đương quy và 300ml nước lèo vào, để nấm lên trên lươn. Cho đĩa vào nồi hấp đun bằng lửa to trong 30 phút là được.

Ngày ăn một lần vào bữa chính.

Công dụng:

Ích khí hoà trung, bổ khí huyết.

SÂM TÁO MỄ

Nguyên liệu :

Đảng sâm 15g

Táo đỏ 10 quả

Gạo 500g

Cách làm:

Đảng sâm sấy khô, tán thành bột; táo rửa sạch bổ hạt; gạo vo sạch. Cho gạo, đảng sâm, táo vào trong nồi cơm đổ nước vừa đủ nấu đến khi cơm chín là được.

Ngày ăn một lần như bữa chính, tác dụng ra mồ hôi bổ khí huyết.

CHÁO THỦ Ô, TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Hà thủ ô 10g

Đảng sâm 15g

Táo đỏ 10 quả

Đường 30g

Gạo 100g

Cách làm:

Hà thủ ô sấy khô tán bột, táo rửa sạch bỏ hạt, đảng sâm thái miếng, gạo vo sạch. Cho gạo, hà thủ ô, táo, đảng sâm vào nồi đổ một lương nước vừa đủ. Đun sôi, vặn lửa nhỏ trong 30 phút rồi bỏ đường vào khuấy đều nấu cho gạo chín là được.

Ngày một lần ăn thay bữa sáng mỗi lần ăn 50g cháo.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ích gan thận.

ĐAN SÂM HỒNG HOA ĐƯỜNG TRẮNG

Nguyên liệu:

Đan sâm 9g

Trầm hương 3g

Hổ phách 3g

Hồng hoa 9g

Điền thất 3g

Đường trắng 15g

Cách làm:

Đan sâm rửa sạch thái miếng, hồng hoa rửa sạch bỏ vào bát đổ vào 100ml nước, điền thất, trầm hương, hổ phách tán thành bột.

Cho đan sâm hồng hoa vào nồi hầm đun sôi vặn lửa nhỏ hầm trong 25 phút lọc lấy nước, cho thêm 50ml nước nữa vào đun khoảng 20 phút lọc lấy nước, trộn đều 2 nước vào nhau cho đường khuấy đều.

Bột điền thất, trầm hương, hổ phách trộn với nhau dùng chung với nước thuốc trên.

Uống ngày hai lần; sáng, chiều. Mỗi liều trên chia làm hai.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, bổ dưỡng gan thận.

HỒNG HOA ĐAN SÂM HẤP VI CÁ

Nguyên liệu:

Hồng hoa 6g
Đào nhân 3g
Vi cá 50g
Rượu 10ml
Gừng 5g
Cải non 100g
Đan sâm 6g
Xuyên khung 4g

Jambon 50g

Hành 10g

Muối 5g

Cách làm:

Hồng hoa, đan sâm, đào nhân, xuyên khung, rửa sạch cho vào bát đổ vào 50ml nước để vào nồi hấp một giờ lấy ra vắt lấy nước.

Vi cá ngâm xé thành sợi; jambon thái miếng; cải non rửa sạch thái khúc khoảng 4cm; gừng đập dập, hành thái khúc.

Đổ nước thuốc trên, vi cá, rượu, gừng, hành, muối, cải non, jambon vào bát cho thêm 100ml canh gà. Để bát vào nồi hấp đun lửa to trong 30 phút là được.

Ngày ăn hai lần mỗi lần ăn một nửa dùng trong bữa chính hoặc ăn không.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, tẩm bổ khí huyết.

ĐÀO NHÂN HOÀN PHÚC NẤU GÀ

Nguyên liệu:

Đào nhân 9g

Hoàn phúc 9g

Trầm hương 4g

Điền thất 5g

Cọng hành 7 cọng

Gà 1 con

Rượu 10ml

Nấm đông cô 50g

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Cách làm:

Đào nhân lột vỏ, hoàn phúc rửa sạch; trầm hương, điền thất tán thành bột; hành thái khúc; gà làm sạch bỏ lòng; gừng thái sợi.

Cho gà vào bát xoa rượu và muối lên mình gà. Sau đó nhồi hoàn phúc, hành, trầm hương, điền thất, gừng vào bụng gà đổ vào 1000ml nước lèo. Cho bát vào nồi hấp đun trong một giờ là được.

Ăn ngày một lần mỗi lần 50g thịt gà và uống canh.

Công dụng:

Bổ khí huyết, hoạt huyết hoá ứ.

CHÁO NHỊ HỒNG

Nguyên liệu:

Hồng hoa 6g

Táo đỏ 6 quả

Đường 20g

Gạo 100g

Cách làm:

Hồng hoa rửa sạch, táo đỏ rửa sạch bỏ hạt, gạo

vo sạch. Bỏ tất cả vào nồi cho thêm 1000ml nước nấu cho gạo nhừ là là được.

Ngày ăn một lần thay bữa sáng mỗi lần 50g.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ.

ĐIỀN THẤT HỒNG HOA NẤU BỒ CÂU

Nguyên liệu:

Điền thất 5g
Hồng hoa 6g
Bồ câu 1con
Rượu 10ml
Muối 5g
Hành 10g
Gừng 5g
Xì dầu 10g
Đường 5g
Cải non 100g
Canh gà 200g

Cách làm:

Điền thất tán thành bột, bồ câu làm sạch bỏ lòng, gừng thái sợi, hành cắt khúc, cải thái khúc 4cm.

Cho bồ câu vào bát, cho rượu, xì dầu, đường, hành, gừng, muối, ướp 30 phút rồi cho điền thất, hồng hoa, cải non và canh gà vào. Bỏ vào nồi hấp đun bằng lửa to trong 50 phút là được.

Ngày một lần mỗi lần ăn nửa con bồ câu, uống canh và ăn cải. Dùng trong bữa chính.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, tẩm bổ khí huyết.

CANH QUẤT LẠC HỒNG HOA VÀ YẾN SÀO

Nguyên liệu:

Quất lạc10g

Hồng hoa 6g

Đan sâm 6g

Táo đỏ 6 quả

Yến sào 10g

Đường10g

Cách làm:

Ngâm yến bằng nước ấm bỏ lông và tạp chất; táo bỏ hạt; đan sâm thái miếng; quất lạc rửa sạch.

Cho tất cả vào bát cho luôn đường và 150ml canh gà vào. Để bát vào nồi hấp đun lửa to trong 30 phút là được.

Ngày ăn một lần.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, bổ âm dưỡng dung nhan.

TỬ HÀ SA NẤU TRỨNG CÚT

Nguyên liệu:

Bột tử hà sa10g

Táo đỏ 7 quả
Đảng sâm 10g
Trứng cút 10 quả
Muối 5g
Gừng 5g
Hành 10g
Rượu 5ml
Canh gà 200ml

Cách làm:

Tử hà sa sấy khô tán thành bột; táo bỏ hạt; đảng sâm thái miếng; trứng chim cút luộc chín bỏ vỏ; hành tỉa hoa; gừng thái sợi.

Cho tất cả vào bát đổ vào 200ml canh gà. Để bát vào nồi hấp đun bằng lửa to trong 35 phút là được.

Ăn ngày một lần mỗi lần 4 trứng chim cút.

Công dụng:

Bổ khí huyết, khử ứ trở.

CANH HỒNG HOA ĐẦU CÁ ĐẬU HŨ

Nguyên liệu:

Hồng hoa 6g
Đậu hũ 200g
Đầu cá1 cái
Củ cải trắng 200g
Rượu 10ml
Hành 10g

Muối 5g

Gừng 5g

Cách làm:

Đầu cá, hồng hoa rửa sạch; đậu hũ cắt 4; cải trắng rửa sạch thái khúc 4cm; gừng đập dập, hành thái khúc.

Cho tất cả vào nồi hầm đổ thêm 200ml nước canh gà. Đun sôi vặn nhỏ lửa hầm thêm 50 phút là được.

Chia làm hai ăn trong bữa chính mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Khử ứ, thông kinh lạc, bổ khí huyết.

NHÂN SÂM HOANG HẦM BÀO NGƯ VI CÁ

Nguyên liệu:

Nhân sâm hoang 6g

Hồng hoa 6g

Đào nhân 6g

Tào đỏ 6 quả

Bào ngư 50g

Vi cá 50g

Canh gà 200ml

Rượu 10ml

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Nấm đông cô 30g

Cải non 100g

Cách làm:

Nhân sâm ngâm, thái miếng; đào nhân bỏ vỏ; táo đỏ bỏ hạt, hồng hoa rửa sạch; vi cá ngâm xé thành sợi; bào ngư thài miếng mỏng; nấm ngâm cho nở thái đôi, cải non rửa sạch thái khúc4cm; gừng thái sợi, hành cắt khúc.

Cho vi cá, bào ngư vào bát, rồi thêm rượu muối, gừng, hành vào ướp 30 phút, sau đó cho nấm, cải non, nhân sâm, hồng hoa, đào nhân, táo và 200ml canh gà vào. Để vào nồi hấp vặn lửa to đun trong 35 phút là được.

Ngày một lần ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Khử ứ trở thông kinh lạc, dưỡng khí huyết.

CANH ĐƯƠNG QUY THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Gừng tươi 10g

Đương quy 6g

Thịt dê 100g

Rượu 10ml

Hành 10g

Muối 5g

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch thái miếng vuông khoảng 4cm; đương quy, gừng rửa sạch thái miếng.

Cho tất cả vào nồi hầm, đổ thêm 1000ml nước đun sôi vặn lửa nhỏ hầm trong 50 phút là được.

Ngày ăn một lần mỗi lần 50g thịt dê.

Công dụng:

Khử hàn tuyên tê bổ khí huyết.

ĐẠI TÁO QUẾ CHI HẦM THỊT BÒ

Nguyên liệu:

Đại táo 10 quả
Thịt bò 100g
Quế chi 9g
Rượu 10ml
Cà rốt 200g
Hành 10g
Gừng 5g
Muối 5g

Cách làm:

Quế chi rửa sạch, táo bỏ hạt; thịt bò rửa sạch thái miếng vuông khoảng 4cm; cà rốt rửa sạch cũng thái miếng vuông khoảng 4cm; gừng đập dập, hành thái khúc.

Cho tất cả vào nồi hầm đổ vào 1000ml nước. Đun sôi bằng lửa to, rồi vặn lửa nhỏ lại hầm trong một giờ là được.

Chia canh trên ra làm hai, ngày một lần ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Khử hàn bổ huyết.

ĐẢNG SÂM ĐƯƠNG QUY NẤU THỊT TÔM

Nguyên liệu:

Đẳng sâm 10g

Đương quy 9g

Thịt tôm 200g

Bún tàu 50g

Bột năng 30g

Xì dầu 10g

Tiêu hoa 3g

Muối 5g

Trứng gà 1 quả

Cải non 200g

Canh gà 500ml

Cách làm:

Đẳng sâm, đương quy sấy khô, rồi tán thành bột; tôm rửa sạch, lột vỏ rồi tán nhuyễn; hạt tiêu xay nhuyễn; cải non rửa sạch thái khúc khoảng 4cm.

Bỏ thịt tôm, đẳng sâm, đương quy, muối, xì dầu vào bát, đập trứng gà vào trộm đều vo thành viên.

Đổ canh gà vào nồi, bỏ bún tàu vào đun sôi cho thịt tôm đã viên và cải non vào nấu chín là được.

Ăn ngày một lần mỗi lần 30g thịt tôm, uống canh.

Công dụng:

Khử hàn bổ khí, ôn thận tráng dương.

CANH ĐẬU PHỤ KY THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Đậu phụ ky 10g

Thịt dê 200g

Gừng tươi 5g

Hành 10g

Tiêu hạt 3g

Muối 5g

Cách làm:

Cho đậu phụ vào túi vải gói kín đun trước trong một giờ; thịt dê rửa sạch cho vào nồi nước sôi, bỏ vẩon số gừng và hành trên vào, luộc hơi chín vớt ra lóc xương để ráo thái thành miếng vuông khoảng 3cm rồi bỏ vào nước lạnh rửa lại; gừng đập dập, hành thái khúc.

Cho vào nồi 1000ml nước vặn lửa to cho gừng, hành, tiêu, thịt dê và nước đậu phụ ky và túi đựng đậu phụ vào. Đun sôi trong 30 phút, rồi vặn lửa nhỏ hầm thêm một giờ là được.

Ngày ăn một lần, tác dụng ôn tỳ vị, bổ khí huyết, ôn thận trợ dương.

Nguyên liệu:

Nhục quế 6g
Đinh hương 3g
Tai vị 6g
Thảo quả 1 quả
Đường 30g
Dầu ăn 50g
Canh gà 1500ml
Muối 20g
Gừng 5g
Hành 10g
Thịt bò 500g

Cách làm:

Để chảo nóng đổ dầu vào đợi dầu nóng cho gừng, hành, muối và canh gà vào; cho tiếp nhục quế, đinh hương, tai vị, thảo quả vào. Đun sôi bằng lửa to trong 30 phút, ngửi được mùi thơm.

Thịt bò rửa sạch thái miếng khoảng 5 cm, cho vào nồi nấu 1 giờ là được.

Công dụng:

Ôn thận dưỡng huyết, khử hàm trị đau.

BỒ CÂU QUẾ CHI

Nguyên liệu:

Quế chi 6g

Gừng tươi 5g

Cam thảo 3g

Táo đen 6 quả

Bồ câu 1 con

Rượu 10ml

Muối 5g

Tiêu hạt 3g

Hành 5g

Xì dầu 10g

Canh gà 300ml

Cách làm:

Bồ câu làm sạch, luộc sơ bằng nước sôi rồi vớt ra thoa muối, rượu, xì dầu, tiêu lên bồ câu và ướp trong 30 phút.

Để bồ câu vào bát đổ canh gà và bỏ quế chi, gừng tươi, cam thảo, táo vào cho vào nồi hấp 50 phút là được.

Ngày một lần mỗi lần ăn nửa con bồ câu và uống canh.

Công dụng:

Khử hàn bổ huyết.

TRÀ SÂM TÁO

Ngyên liệu:

Sâm đỏ 6g

Đại táo 6 quả

Cam thảo 3g

Quế chi 6g

Đương quy 6g

Đường 20g

Cách làm:

Sâm, cam thảo thái miếng; táo bỏ hạt; quế chỉ rửa sạch. Cho quế chi, cam thảo vào túi vải buộc kỹ.

Bỏ túi thuốc, sâm, táo, đương quy vào nồi hầm thêm 200ml nước, đun sôi vặn lửa nhỏ hầm thêm 40 phút.

Lấy túi thuốc ra rồi cho đường vào khấy đều. Chia làm ba, ngày uống 3 lần.

Công dụng:

Khử hàn, bổ máu.

CHÁO QUẾ CHI NHÂN SÂM

Nguyên liệu:

Quế chi 6g

Sâm đỏ 6g

Đương quy 3g

Cam thảo 3g

Táo đỏ 6 quả

Gạo 100g

Đường 20g

Cách làm:

Bỏ quế chi, đương quy, cam thảo vào nồi đổ vào50ml nước đun bằng lửa vừa trong 25 phút, vớt bỏ xác lấy nước.

Sâm đỏ cắt miếng, táo bỏ hạt, gạo vo sạch cùng với nước thuốc bỏ vào nồi thêm vào 1200ml nước nấu đến khi cháo chín thì bỏ đường vào khuấy đều.

Ngày một lần ăn thay bữa sáng.

Công dụng:

Khử hàn bổ huyết, thông dương, tê chân bị lan rộng.

GỪNG NẤU CANH GÀ

Nguyên liệu:

Đương quy 6g

Nhục quế 6g

Táo đỏ 6 quả

Thịt gà 200g

Jambon 50g

Nấm đông cô 20g

Cà rốt 50g

Gừng 10g

Hành 10g

Muối 5g
Xì dầu 10g
Canh gà 300ml
Dầu ăn 50g

Cách làm:

Đương quy, quế chi rửa sạch; tào bỏ hạt; thịt gà, jambon, cà rốt thái miếng khoảng 4cm; gừng đập dập, hành thái khúc; nấm ngâm nở thái đôi.

Để chảo nóng cho dầu vào phi hành, gừng cho thơm rồi bỏ thịt gà, nấm, đương quy, nhục quế, táo đỏ, cà rốt, jambon vào xào đều rồi đổ canh gà vào vặn lửa nhỏ, thêm gia vị, đun 20 phút là được.

Ngày một lần ăn trong bữa chính, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Công dụng:

Bổ khí huyết, khử hàn bế.

TRÚC SÂM TÂM TỬ

Nguyên liệu:

Ngọc trúc 10g
Tim lợn 1 quả
Gừng tươi 5g
Tiêu hoa 2g
Đường trắng 5g
Bột ngọt 2g
Dầu mè 3g
Canh gà 300ml

Cách làm:

Ngọc trúc rửa sạch, tim lợn rửa sạch rồi thái lát mỏng; gừng thái sợi, hành thái khúc.

Cho tim lợn vào bát rồi thêm muối, hành, gừng, bột ngọt, dầu mè, tiêu hoa vào trộn đều ướp trong 30 phút.

Cho canh gà vào nồi rồi bỏ tim lợn và ngọc trúc vào nấu sôi, vặn lửa nhỏ hầm 30 phút thì được. Khi ăn thêm một ít dầu mè vào.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 30g tim lợn.

Công dụng:

Bổ khí huyết, dưỡng tâm âm sơ gan giải uất.

BÁCH TỬ CHUNG GÀ

Nguyên liệu:

Bách tử 10g
Mạch đông 10g
Đảng sâm 15g
Gà trống nhỏ 1 con
Rượu 10ml
Xì dầu 10g
Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g

Cách làm:

Gà làm sạch, mạch đông bỏ tâm, đảng sâm thái

miếng. Cho gà vào nồi, thêm rượu, xì dầu, gừng, hành, bách tử, mạch đông, đảng sâm và đổ vào 300ml nước lèo.

Đun bằng lửa to trong 50 phút là được. Ngày một lần mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Công dụng:

Bổ âm, bổ khí, an thần.

ĐAN SÂM NẤU CÁ SONG

Nguyên liệu:

Đan sâm 6g

Mạch đông 6g

Uất kim 6g

Hoài sơn 10g

Cá song 1con 500g

Rượu 10ml

Hành 10g

Muối 5g

Gừng 5g

Canh gà 300ml

Cách làm:

Cá đánh vảy rửa sạch; đan sâm ngâm cho nở, mạch đông rửa sạch bỏ tim; uất kim, hoài sơn thái miếng; hành thái khúc, gừng thái sợi.

Cho uất kim, đan sâm vào nồi đổ vào nồi 50ml nước, nấu sôi vặn lửa nhỏ hầm thêm 30 phút và lấy

nước; hoài sơn và mạch đông hấp cho chín.

Để cá vào bát rồi thoa rượu, hành, gừng, muối lên mình cá, đổ nước thuốc vào, đặt mạch đông và hoài sơn lên mình cá sau đó đổ nước canh gà vào. Đun bằng lửa to trong 15 phút là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g cá, ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ gan thận, điều lý tâm khí.

SONG NHĨ NẤU GÀ

Nguyên liệu:

Nấm mèo trắng 15g
Nấm mèo đen 15g
Thịt gà 200g
Cần tây 100g
Rượu 10ml
Xì dầu 10g
Muối 5g
Hành 10g
Gừng 5g
Đường trắng 5g
Dầu ăn 50g
Canh gà 400ml

Cách làm:

Ngâm nấm mèo cho nở xé thành miếng; cần tây

thái khúc khoảng 3cm; gừng thái sợi, hành thái nhuyễn; thịt gà rửa sạch thái miếng khoảng 4 cm.

Cho thịt gà vào bát thêm rượu, xì dầu, gừng, hành, muối, đường trắng trộn đều ướp trong 30 phút.

Đổ dầu vào chảo xào sơ qua thịt gà rồi cho nấm mèo, cần tây xào cho đều, đổ canh gà vào và nấu cho gà chín.

Ăn ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà vào bữa chính.

Công dụng:

Dưỡng tâm, bổ khí huyết.

HÀ THỦ Ô VÀ TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Hà thủ ô10g

Trứng gà 2 quả

Dầu mè 5g

Muối 5g

Cách làm:

Hà thủ ố sấy khô tán thành bột, trứng gà luộc chín bỏ vỏ. Cho trứng gà vào nồi, đổ vào 200ml nước canh gà, rồi bỏ hà thủ ô, muối vào đun bằng lửa nhỏ trong 15 phút, khi ăn cho dầu mè vào.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn một quả trứng gà.

Công dụng:

Bổ gan thận ích tinh huyết.

CANH BÁCH TỬ TIM LỢN

Nguyên liệu:

Bách tử 10g
Đại táo 10 quả
Hoài sơn 10g
Tim lợn 1 quả
Rượu 10ml
Gừng 5g
Muối 5g
Hành 10g
Canh gà 500ml

Cách làm:

Bách tử rửa sạch; táo bỏ hạt; hoài sơn thái miếng; tim lợn rửa sạch luộc sơ rồi thái lát; gừng đập dập, hành thái nhuyễn.

Cho tim lợn vào bát, bỏ rượu, gừng, hành, muối vào ướp trong 30 phút.

Đổ canh gà vào nồi đun sôi rồi bỏ bách tử, táo, hoài sơn vào vặn lửa nhỏ nấu trong 25 phút, sau đó bỏ tim lợn vào nấu thêm 10 phút là được .

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 30g tim lợn.

Công dụng:

Tẩm bổ khí huyết, dưỡng tâm an thần.

CANH NHỊ HOÀNG

Nguyên liệu:

Hoàng tinh 5g

Đậu nành 50g
Thịt nạc 100g
Thục địa 10g
Rượu 10ml
Muối 5g
Gừng 5g
Hành 10g
Canh gà 1500ml

Cách làm:

Hoàng tinh thái miếng; đậu nành rửa sạch; thịt nạc thái miếng khoảng 4 cm; thục địa thái miếng; hành thái khúc, gừng đập dập.

Cho tất cả vào nồi đổ canh gà vào. Đun sôi, vặn lửa nhỏ đun trong một giờ là được.

Chia canh trên làm hai, ngày một lần ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, dưỡng âm nhận phế.

TRÙNG THẢO NẤM TUYẾT

Nguyên liệu:

Trùng thảo10g
Nấm tuyết 10g
Đường phèn 10g

Cách làm:

Nấm tuyết ngâm vào trong nước nóng cho nở ra

nhặt bỏ chất bẩn; trùng thảo ngâm bằng rượu trong 30 phút, đường phèn đập nát.

Cho tất cả vào nồi và đổ vào 250ml nước. Đun sôi bằng lửa to, vặn lửa nhỏ đun thêm 30 phút là được.

Uống ngày một lần, mỗi lần một cốc.

Công dụng:

Dưỡng âm ích khí, bổ gan thận.

SỮA THÁI TỬ SÂM

Nguyên liệu:

Thái tử sâm 15 g

Sữa bò 250g

Đường trắng 15g

Cách làm:

Thái tử sâm rửa sạch bỏ vào nồi hầm, đổ vào 50ml nước, đun sôi bằng lửa vừa, rồi vặn nhỏ nấu thêm 25 phút vớt bỏ sâm lất nước.

Nấu sôi sữa trộn chung với nước sâm, bỏ đường vào khấy đều lên là được.

Ngày uống hai lần, mỗi lần uống 50ml.

Công dụng:

Đổ mồ hôi trị khát,bổ khí huyết.

XUYÊN KHUNG ĐÀO NHÂN HẤP GÀ

Nguyên liệu:

Xuyên khung 6g

Hồng hoa 6g

Đào nhân 6g

Đan sâm 9g

Gà trống choai 1con

Rượu 10ml

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Xì dầu 10g

Đường 10g

Canh gà 300ml

Cách làm:

Xuyên khung, đan sâm thái miếng, đào nhân bỏ vỏ, hồng hoa rửa sạch; gà làm sạch, gừng đập dập, hành thái khúc.

Cho gà vào bát thoa rượu, xì dầu, muối, đường lên mình gà; đổ vào 300ml nước canh gà; để xuyên khung, đào nhân, hồng hoa, đan sâm lên mình gà. Cho bát vào nồi hấp trong 50 phút là được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, thông mạch.

CHÁO ĐÀO NHÂN TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Đào nhân 6g

Táo đỏ 6 quả

Gạo 100g

Cách làm:

Đào nhân bỏ vỏ, táo đỏ bỏ hạt, gạo vo sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ vào 1lít nước đun sôi vặn nhỏ lửa nấu thêm 45 phút nữa là được.

Ngày một lần ăn thay bữa sáng mỗi lần ăn 50g cháo.

Công dụng:

Bổ khí huyết, thông ứ trở.

HỒNG HOA QUY SÂM XÀO MỰC

Nguyên liệu:

Hồng hoa 6g

Đảng sâm 9g

Đương quy 6g

Mực 200g

Hoa cải 100g

Rượu 10ml

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Xì dầu 50g

Cách làm:

Hồng hoa rửa sạch; đẳng sâm, đương quy thái miếng rồi bỏ vào bát, đổ vào 20ml nước đun cho chín.

Mực rửa sạch, thái miếng khoảng 4cm, hành thái khúc, hoa cải xé thành miếng nhỏ.

Để nóng chảo, đổ dầu vào, bỏ gừng, hành vào phi thơm rồi cho mực, cải, hồng hoa, đẳng sâm, đương quy và nước thuốc trên vào xào cho chín là được.

Ngày ăn một lần, ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Hoạt huyết khử ứ, bổ khí dưỡng huyết.

SƠN TRA HẦM THỊT BÒ

Nguyên liệu :

Sơn tra 15g

Táo đỏ 10 quả

Hồng hoa 6g

Thục địa 6g

Thịt bò 200g

Rượu 10ml

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Cách làm:

Sơn tra rửa sạch, bỏ hạt; hồng hoa rửa sạch, bỏ

tạp chất; táo bỏ hạt; thục địa thái miếng; thịt bò rửa sạch luộc sơ trong nước sôi rồi thái miếng khoảng 4cm; cà rốt rửa sạch thái miếng khoảng 4cm; hành thái khúc; gừng đập dập.

Cho thịt bò, rượu, muối, hành, gừng vào nồi, đổ vào nồi 1000ml nước đun bằng lửa vừa trong 20 phút rồi đổ vào 1000ml nước lèo đun sôi, sau đó bỏ cà rốt, sơn tra, hồng hoa, thục địa vào đun bằng lửa nhỏ trong 50 phút là được.

Ăn ngày một lần mỗi lần ăn 50g thịt bò.

Công dụng:

Bổ khí huyết, khử ứ trở.

ĐIỀN THẤT NẤU TRỨNG CÚT

Nguyên liệu:

Điền thất 10g

Muối 5g

Gừng 5g

Trứng cút 10 quả

Hành 10g

Canh gà 200ml

Cách làm:

Điền thất tán thành bột; trứng cút luộc chín bỏ vỏ; hành thái nhuyễn; gừng thái sợi.

Cho tất cả vào nồi đun trong khoảng 25 phút là được.

Ngày ăn một lần mỗi lần ăn 3 quả trứng chim cút.

Công dụng:

Bổ khí huyết, khử ứ trở.

BÁNH PHỤC LINH QUẾ CHI

Nguyên liệu:

Phục linh 20g
Quế chi 10g
Bột mì 200g
Thịt nạc 100g
Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g
Xì dầu 10g
Cải trắng 800g
Dầu ăn 50g

Cách làm:

Phục linh tán thành bột; cho quế chi vào nồi, đổ vào 50ml nước đun trong khoảng 25 phút; thịt nạc băm nhuyễn; cải trắng luộc sơ, thái nhuyễn; hành, gừng thái nhuyễn, dùng nước quế chi trộn vào bột mì và cho thêm vào một ít nước để cho mặt bột láng.

Thịt nạc, cải trắng, hành, gừng, dầu, muối, xì dầu đảo đều để làm nhân bánh. Cho bột phục linh vào bột mì đã trộn ở trên, rồi ủ trong khăn lông trong khoảng 30 phút, để cho bột nở đều, làm như bánh há cảo.

Cho nước vào nồi đun sôi rồi bỏ bánh vào luộc, khi bánh nổi lên là chín, đun thêm 5 phút nữa mới vớt ra.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g, ăn thay bữa chính.

Công dụng:

Trừ thấp kiện tỳ, tán hàn khử ứ.

TRẦM HƯƠNG NẤU TIM LỢN

Nguyên liệu:

Trầm hương 2g
Sâm thái tử 10g
Tim lợn 1 quả
Nấm đông cô 30g
Cần tây 100g
Rượu 10ml
Hành 10g
Gừng 5g
Muối 5g
Xì dầu 10g
Dầu ăn 50g
Canh gà 300ml

Cách làm:

Trầm hương tán thành bột, sâm thái tử rửa sạch; nấm đông cô ngâm cho nở thái đôi; cần tây thái khúc khoảng 4cm; hành thái khúc; gừng thái sợi; tim lợn rửa sạch rồi thái miếng.

Để chảo nóng cho dầu vào, bỏ tim lợn vào xào lên rồi cho thêm rượu, muối, xì dầu, cần tây, nấm, trầm hương, canh gà vào để lửa nhỏ đun cho chín.

Ăn ngày một lần, mỗi lần 50g tim lợn.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ích tâm khí.

NƯỚC UỐNG ĐAN SÂM HỒNG HOA

Nguyên liệu:

Đan sâm 10g

Hồng hoa 6g

Đường trắng 20g

Sâm tây dương 6g

Cách làm:

Đan sâm, sâm tây dương thái miếng; hồng hoa rửa sạch cho vào nồi hầm cho thêm vào 150ml nước.

Đun sôi vặn nhỏ lửa nấu thêm 15 phút là được. Khi uống cho thêm đường vào.

Ngày uống một lần.

Công dụng:

Hoạt huyết khử ứ, an thần.

ĐẢNG SÂM CẦN TÂY GIAO TRỤ

Nguyên liệu:

Đảng sâm 10g

Cần tây 100g

Giao trụ 100g

Rượu 10ml

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Dầu ăn 50g

Cách làm:

Đẳng sâm thái miếng; cần tây rửa sạch thái khúc khoảng 4cm; giao trụ rửa sạch thái miếng dày 1cm; hành thái khúc, gừng thái sợi.

Cho nóng chảo đổ dầu vào phi thơm hành, gừng rồi bỏ giao trụ, cần tây, rượu, muối, đẳng sâm vào xào rồi đổ 300ml canh gà vào vặn lửa nhỏ nấu cho chín.

Ngày một lần ăn trong bữa chính. Mỗi lần ăn 50g giao trụ, đẳng sâm, cần tây ăn tuỳ ý.

Công dụng:

Bổ khí huyết, giảm huyết áp, khử ứ trệ.

RÂU NGÔ HỒNG HOA NẤU TIM LỢN

Nguyên liệu:

Râu ngô 80g

Hồng hoa 6g

Tim lợn 1 quả

Rượu 10ml

Hành 10g
Muối 5g
Gừng 5g
Dầu ăn 30g
Canh gà 300ml

Cách làm:

Râu ngô rửa sạch dùng 50ml nước nấu trong 25 phút vớt bỏ râu ngô lấy nước; hồng hoa rửa sạch; tim lợn thái miếng mỏng; hành thái khúc, gừng thái sợi.

Để dầu nóng cho tim lợn và hồng hoa vào xào lên, rồi bỏ nước râu ngô vào, sau đó bỏ rượu, hành, gừng, muối và canh gà vào, rồi vặn nhỏ lửa đun trong 25 phút là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g tim lợn.

Công dụng:

Hạ áp khử ứ trở.

QUẾ CHI THIÊN MA CHUNG ĐẦU CÁ CHÉP

Nguyên liệu:

Quế chi 10g
Thiên ma 10g
Xuyên khung 6g
Phục linh 10g
Đầu cá chép 1cái 500g
Rượu 10ml
Gừng 5g

Hành 10g
Muối 5g
Xì dầu 10g
Canh gà 300ml

Cách làm:

Cho quế chi, thiên ma, phục linh, xuyên khung vào nồi, đổ vào 50ml nước vo gạo đun trong 20 phút, lấy ra, lược bỏ xác để lại thiên ma, phục linh và nước thuốc.

Đầu cá rửa sạch, bỏ mang, cho muối, hành, gừng, rượu, xì dầu vào trộn đều rồi ướp cá trong 30phút.

Cho đầu cá, phục linh, thiên ma vào nồi rồi đổ nước thuốc và canh gà vào đun trong 25 phút là được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 50g cá, uống canh, ăn thiên ma, phục linh.

Công dụng:

Bổ não khử ứ.

CANH HỒNG HOA THIÊN MA ÓC LỢN

Nguyên liệu:

Thiên ma 15g
Câu kỷ tử 15g
Hồng hoa 10g
Óc lợn 2 cái

Nấm đông cô 4 cái

Trứng gà 2 quả

Rượu 10ml

Gừng 5g

Hành 10g

Muối 5g

Xì dầu 10g

Canh gà 300ml

Dầu mè 5g

Cách làm:

Cho óc lợn vào nước dùng nhíp loại bỏ những sợi gân đỏ và màng mỏng ở óc lợn rồi rửa sạch; thiên ma tán thành bột; câu kỷ tử rửa sạch; hồng hoa, nấm thái hạt lựu; gừng thái miếng, hành thái nhuyễn.

Để óc vào bát rồi bỏ rượu, gừng, hành vào. Cho bát vào nồi hấp trong 25 phút thì lấy ra.

Cho ít dầu vào chảo khi dầu nóng đổ canh gà vào rồi bỏ nấm, hồng hoa, bột thiên ma, câu kỷ tử, óc lợn vào, khi đã sôi thì bỏ xì dầu, muối, dầu mè vào.

Đánh trứng gà cho đều rồi đổ từ từ vào canh óc lợn, khi trứng chín là được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn một bộ óc lợn, dùng trong bữa chính hoặc ăn không cũng được.

Công dụng:

Khử ứ huyết, bổ não.

HẠT ĐÀO HỒNG HOA XÀO GÀ

Nguyên liệu:

Thịt gà 100g
Hạt đào 50g
Ớt 1/2 quả
Hồng hoa 6g
Tỏi 5g
Hành 10g
Gừng 5g
Muối 5g
Tiêu 5g
Bột năng 20g
Xì dầu 10g
Đường 10g
Dầu ăn 50g
Lòng trắng trứng 1 quả

Cách làm:

Hạt đào bỏ vỏ; hồng hoa, câu kỷ tử rửa sạch; thịt gà rửa sạch thái miếng khoảng 2cm để vào bát rồi bỏ muối, tiêu, lòng trắng trứng, bột năng, vào trộn đều ướp trong 30 phút.

Ớt Đà Lạt thái miếng nhỏ, hạt đào bỏ vào nước nóng luộc sơ rồi vớt ra, để cho ráo bỏ vào chảo chiên sơ vớt ra để ráo dầu.

Để nóng chảo cho dầu vào xào thịt gà chín vớt ra để ráo dầu; bỏ ớt xanh vào chảo xào sơ.

Phi thơm hành tỏi rồi bỏ gà, hạt đào, câu kỷ tử, hồng hoa, ớt vào rồi thêm rượu, muối, xì dầu,đường vào xào cho đều sau cùng bỏ hạt đào đã chiên vào xào thêm một lúc cho đến khi chín.

Ăn ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà và 20g hạt đào.

Công dụng:

Bổ gan thận, bổ não khử ứ.

ĐẢNG SÂM HỒNG HOA XÀO LƯƠN

Nguyên liệu:

Đảng sâm 10g
Hồng hoa 6g
Lươn 200g
Rượu 10ml
Hành 10g
Gừng 5g
Muối 5g
Hoa cải 100g
Nấm mèo 20g
Nấm đông cô 30g
Bột năng 20g
Trứng gà 1 quả
Canh gà 100ml
Dầu ăn 50g

Cách làm:

Đảng sâm tán thành bột; hồng hoa rửa sạch; lươn

rửa sạch, bỏ xương băm nhuyễn trộn với hồng hoa, bột đẳng sâm, bột năng, rượu, lòng trắng trứng, muối. Sau khi trộn đều vo thành viên.

Để chảo nóng cho dầu vào, khi dầu nóng cho cá vào chiên chín vớt ra. Đổ vào chảo 20g dầu rồi bỏ gừng, hành vào phi cho thơm sau đó bỏ nấm mèo, hoa cải, nấm đông cô, canh gà vào xào đều khi chín thì bỏ cá viên vào.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g cá viên.

Công dụng:

Bổ khí huyết, khử ứ trở.

SINH ĐỊA ĐÀO NHÂN HỒNG HOA HẦM CHÂN GIÒ

Nguyên liệu:

Sinh địa 10g
Hồng hoa 6g
Đào nhân 6g
Giò lợn 2 cái
Rượu 10ml
Gừng 5g
Muối 5g
Hành 10g
Nước lèo 1000ml

Cách làm:

Sinh địa rửa sạch thái miếng; giò lợn cạo sạch lông, rửa sạch, chặt ra làm 4; đào nhân bỏ vỏ.

Đổ nước lèo vào nồi, cho chân giò, sinh địa, hồng hoa, đào nhân, rượu, gừng, hành, muối vào đun sôi vặn nhỏ lửa hầm thêm 2 giờ là được.

Ăn ngày một lần.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, thông kinh mạch.

HỒNG HOA ĐẢNG SÂM CHƯNG CHIM CÚT

Nguyên liệu:

Hồng hoa 10g
Đảng sâm 15g
Chim cút 2 con
Rượu 10ml
Hành 10g
Gừng 5g
Muối 5g
Canh gà 250ml
Xì dầu 5g
Tiêu xay 3g

Cách làm:

Hồng hoa, đảng sâm rửa sạch thái miếng; chim cút làm sạch; hành thái nhuyễn, gừng thái miếng.

Chim cút bỏ vào nước sôi luộc sơ rồi vớt ra cho vào bát rồi thêm rượu, muối, xì dầu, hành, gừng vào trộn đều ướp 30 phút rồi cho canh gà vào, để hồng hoa, đảng sâm lên mình chim cút. Đun lửa to trong 30 phút.

Ăn ngày một lần trong bữa chính mỗi lần ăn một con chim cút. Tác dụng bổ khí huyết, khử ứ trở.

CANH NHÂN SÂM THỊT NẠC

Nguyên liệu:

Nhân sâm trắng 9g

Cam thảo 3g

Bạch truật 6g

Gừng 10g

Hành 10g

Rượu 10ml

Thịt nạc 200g

Muối 5g

Canh gà 1000ml

Cách làm:

Nhân sâm rửa sạch thái miếng; cam thảo, bạch truật, gừng thái miếng; hành thái khúc; thịt nạc thái miếng khoảng 3cm.

Cho canh gà vào nồi, bỏ thịt nạc, rượu, hành, gừng, sâm, bạch truật, cam thảo vào đun sôi vặn nhỏ lửa hầm thêm 1 giờ là được.

Ngày ăn một lần mỗi lần ăn 50g thịt nạc.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ôn tâm dương.

TRÀ SƠN TRA ĐẢNG SÂM

Nguyên liêu:

Sơn tra 10g

Đảng sâm 6g

Đường trắng 20g

Cách làm:

Sơn tra bỏ hạt, rửa sạch thái miếng; đảng sâm thái miếng. Cho đảng sâm, sơn tra vào nồi đổ vào 200ml nước. Đun sôi vặn lửa nhỏ khoảng 15 phút là được. Vắt lấy nước rồi bỏ đường trắng khuấy đều.

Uống thay nước, tác dụng hoạt huyết hoá ứ.

TOÀN QUY HẤP BỒ CÂU

Nguyên liệu:

Toàn quy 9g

Đào nhân 9g

Hồng hoa 9g

Đảng sâm 9g

Sơn tra 12g

Bồ câu 1 con

Rượu 10ml

Muối 5g

Gừng 5g

Hành 5g

Xì dầu 10g

Canh gà 300ml

Cách làm:

Toàn quy, hồng hoa rửa sạch thái miếng; đào nhân bỏ vỏ, rửa sạch thái miếng; sơn tra bỏ hạt thái miếng; bò câu làm sạch; hành thái khúc; gừng cắt miếng.

Cho bồ câu vào bát bỏ muối, rượu, xì dầu, hành, gừng vào ướp 30 phút, rồi bỏ sơn tra, đảng sâm, hồng hoa, đương quy, đào nhân canh gà vào. Để bát vào nồi hấp đun bằng lửa to khoảng 45 phút là được.

Ngày ăn một lần mỗi lần ăn nửa con bồ câu.

Công dụng:

Bổ khí huyết, khử ứ trở.

XUYÊN KHUNG HỒNG HOA ĐƯƠNG QUY HẦM GÀ70896

Nguyên liệu:

Xuyên khung 6g

Đương quy 6g

Hồng hoa 6g

Gà trốngchoai 1con

Rượu 10ml

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Cách làm:

Đương quy, xuyên khung rửa sạch thái miếng; gà làm sạch, bỏ ruột; hồng hoa rửa sạch.

Cho gà vào nồi hầm, rồi bỏ rượu, muối, hành, gừng, đổ thêm nước lèo vào sau đó bỏ đương quy, xuyên khung, hồng hoa vào. Đun sôi, vặn lửa nhỏ hầm thêm 1 giờ là được.

Ăn ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, bổ khí huyết.

TRÀ SƠN TRA ĐÀO NHÂN

Nguyên liệu:

Sơn tra 20g

Đào nhân 6g

Hồng hoa 6g

Đảng sâm 10g

Đường trắng 30g

Cách làm:

Sơn tra bỏ hạt, rửa sạch; đào nhân bỏ vỏ; hồng hoa, đảng sâm rửa sạch, thái miếng.

Cho tất cả vào nồi đổ vào 300ml nước, hầm 15 phút rồi để nguội, vớt xác thuốc ra, lấy nước rồi bỏ đường vào.

Uống thay nước.

Công dụng:

Khử ứ huyết, hạ áp.

MỰC XÀO HỒNG HOA ĐÀO NHÂN

Nguyên liệu:

Hồng hoa 6g
Đào nhân 6g
Mực100g
Rau cần 200g
Nấm đông cô 50g
Rượu 10ml
Xì dầu 10g
Gừng 5g
Muối 5g
Hành 10g
Canh gà 500ml
Dầu ăn 50g

Cách làm:

Hồng hoa rửa sạch; đào nhân trụng sơ rồi lột vỏ; nấm đông cô thái đôi, mực rửa sạch thái miếng khoảng 3cm, rau cần thái khúc khoảng 3cm; hành thái khúc, gừng thái lát.

Để chảo đổ dầu vào bỏ gừng, hành phi cho thơm, rồi bỏ mực, rượu, muối, xì dầu, nấm, hồng hoa, đào nhân vào xào đều, đổ canh gà vào, nấu bằng lửa nhỏ cho đến chín và đặc lại.

Ngày ăn một lần trong bữa chính, mỗi lần ăn 50g cá mực.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, bổ khí huyết.

CANH PHỤ PHIẾN SƠN TRA THỊT BÒ

Nguyên liệu:

Thịt bò 200g

Thục phụ phiến 15g

Sơn tra 20g

Rượu 10ml

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Nước dùng 1000m

Cách làm:

Phụ phiến rửa sạch; sơn tra bỏ hạt, rồi cắt miếng; thịt bò rửa sạch, thái miếng vuông khoảng 4cm; hành thái khúc, gừng đập dập.

Bỏ thịt bò, rượu, hành, gừng vào bát ướp trong 30 phút, rồi bỏ phụ phiến vào nồi hầm, đổ vào 100ml nước, đun sôi vặn lửa nhỏ lại hầm thêm 1 giờ, rồi bỏ thịt bò vào, đổ nước vào, vặn lửa to đun sôi rồi vặn lửa nhỏ hầm thêm 1 giờ là được.

Ăn ngày một lần, mỗi lần 50g thịt bò.

Công dụng:

Hồi nghịch cứu dương, bổ khí huyết.

BÁNH ĐÀO NHÂN PHỤC LINH

Nguyên liệu:

Đào nhân 6g

Phục linh 15g

Hồng hoa 6g

Bột mì 200g

Đường trắng 30g

Bột nổi một ít

Cách làm:

Đào nhân luộc sơ, bỏ vỏ; phục linh hong khô cùng với đào nhân tán thành bột.

Bột mì, bột thuốc, hồng hoa, nước trộn đều, bỏ bột nổi vào, sau khi bột nở cắt thành từng miếng khoảng 5cm. Bỏ bột vào nồi chưng 15 phút là được.

Ngày ăn một lần, ăn vào buổi sáng, mỗi lần 4 miếng.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, trừ thấp kiện tỳ.

TIM LỢN NẤU NGỌC TRÚC

Nguyên liệu:

Tim lợn 15g

Ngọc trúc 100g

Hành và gia vị vừa đủ.

Cách làm:

Tim lợn rửa sạch thái nhỏ, ướp hành,gia vị. Ngọc trúc rửa sạch thái nhỏ, cho vào nước nấu 2 lần còn lại 100ml. Cho tim vào nước ngọc trúc nấu chín, cho gia vị vừa ăn.

Công dụng:

Trị bệnh đái đường, bệnh tim phổi, dưỡng huyết, an thần.

CANH XƯƠNG SỐNG LỢN NẤU PHỤC LINH

Nguyên liệu:

Xương sống lợn 50g

Phục linh 30g

Gia vị vừa ăn.

Cách làm:

Xương lợn nấu nhỏ lửa hầm rồi bỏ xương và mỡ đi, chỉ lấy nước. Sau đó cho phục linh vào nấu, nêm gia vị vừa ăn. Ngày ăn hai lần.

Công dụng:

Bổ não, mạnh thận, ích tỳ, an thần, hạ đường trong máu, làm mạnh tim, hạ huyết áp, tăng khả năng kháng thể của cơ thể.

QUY KỲ ĐIỀU KÊ

Nguyên liệu:

Đương quy10g

Hoàng kỳ 20g

Gà con 1 con

Rượu 10ml

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Nấm đông cô 30g

Cách làm:

Đương quy, hoàng kỳ rửa sạch thái miếng mỏng; nấm rửa sạch, thái làm 2; gà làm sạch, bỏ ruột; hành thái khúc, gừng đập dập.

Cho gà vào nồi hầm đổ nước lèo vào, rồi bỏ rượu, muối, gừng, hành, nấm, đương quy và hoàng kỳ vào.

Đun sôi vặn lửa nhỏ hầm thêm một giờ là được. Ngày một lần ăn trong bữa chính, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Công dụng:

Bổ khí huyết, dưỡng âm thoái nhiệt, bổ gan thận.

TRÙNG THẢO CHƯNG GÀ

Nguyên liệu:

Sâm đỏ 9g

Đông trùng hạ thảo10g

Gà trống con 1con

Rượu 10ml

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Xì dầu 10g

Cách làm:

Trùng thảo ngâm rượu 30 phút rồi rửa sạch; sâm đỏ rửa sạch thái miếng; gà làm sạch, bỏ lòng; hành thái khúc, gừng thái lát.

Để gà vào đĩa thoa rượu, xì dầu, muối, lên mình gà, rồi bỏ gừng, hành và 600ml nước canh gà vào, để sâm, trùng thảo lên mình gà. Vặn lửa to đun trong 1 giờ là được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ích phế thận.

TÁO ĐỎ ĐẢNG SÂM HẦM BÀO NGƯ

Nguyên liệu:

Táo đỏ10 quả
Đảng sâm 10g
Bào ngư 100g
Canh gà 400ml
Cải non 100g
Rượu 10ml
Hành 5g
Gừng 5g
Muối 5g
Dầu ăn 30g

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt, rửa sạch; đảng sâm thái miếng;

bào ngư rửa sạch thái miếng; cải rửa sạch; hành thái khúc; gừng thái lát.

Để chảo nóng đổ dầu vào, dầu nóng bỏ táo, đảng sâm, gừng, hành vào xào sơ, đổ canh gà, bào ngư, rượu, muối, cải vào rồi vặn lửa nhỏ nấu thêm 25 phút là được.

Ngày một lần, ăn trong bữa chính hoặc ăn không đều được. Chia liều trên thành hai phần.

Công dụng:

Bổ khí huyết.

NHỊ HỒNG HẤP MẠN NGƯ

Nguyên liệu:

Táo đỏ 10 quả
Sâm đỏ 9g
Cá lạc 500g
Rượu 10ml
Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g
Xì dầu 10g
Tiêu xay 3g

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt rửa sạch; sâm đỏ thái miếng; cá làm sạch, bỏ mang và ruột, sắt khúc dài khoảng 4cm, nhưng không cắt rời ra.

Cho cá vào bát thoa xì dầu, rượu, muối lên rồi bỏ hành, gừng vào, để sâm, táo lên mình cá, rắc tiêu lên sau đó đổ 200ml nước canh gà vào. Cho bát vào nồi vặn lửa to đun trong 15 phút là được.

Ngày ăn một lần mỗi lần ăn 50g cá.

Công dụng:

Bổ khí dưỡng huyết.

QUY KỲ HẤP CÁ CHẼM

Nguyên liệu:

Đương quy 6g

Hoàng kỳ 15g

Cá chẽm 1kg

Rượu 10ml

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Xì dầu 10g

Canh gà 300ml

Cách làm:

Đương quy, hoàng kỳ rửa sạch thái miếng; cá làm sạch bỏ mang và ruột; hành thái khúc, gừng đập dập.

Cho cá vào bát rồi thoa rượu, xì dầu, muối lên mình cá, sau đó bỏ gừng, hành vào và đổ 300ml canh gà vào; để đương quy, hoàng kỳ lên mình cá.

Cho bát vào nồi hấp 15 phút bằng lửa to là được.

Ngày một lần ăn trong bữa chính, mỗi lần ăn 50g.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ích tinh tuỷ.

TÁO ĐỎ ĐẢNG SÂM HẦM HẢI SÂM

Nguyên liệu:

Táo đỏ 10quả
Đảng sâm 10g
Hải sâm 50g
Nấm mèo 30g
Cà rốt 100g
Rượu 10ml
Gừng 5g
Muối 5g
Hành 10g
Canh gà 300ml
Dầu ăn 50g

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt; nấm mèo, hải sâm ngâm cho nở thái miếng; cà rốt thái khúc khoảng 4cm; hành thái khúc, gừng đập dập.

Để chảo nóng rồi đổ dầu vào cho gừng, hành vào phi thơm rồi bỏ hải sâm, rượu, muối, đảng sâm, táo đỏ, nấm mèo, cà rốt vào xào đều, đổ canh gà vào, vặn lửa nhỏ hầm cho chín.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 25g hải sâm.

Công dụng:

Bổ khí huyết, thêm tinh ích tuỷ.

RƯỢU SÂM ĐỎ CẨU KỶ TỬ

Nguyên liệu:

Táo đỏ 10 quả

Sâm đỏ 10g

Câu kỷ tử 20g

Sơn tra 20g

Rượu nếp 500ml

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt; sâm đỏ thái miếng; câu kỷ tử rửa sạch; sơn tra bỏ hạt.

Bỏ sâm đỏ, táo đỏ, câu kỷ tử vào rượu nếp, đậy nắp bình cho kín, mỗi ngày lắc một lần, ngâm 20 ngày là được.

Ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 15ml.

Công dụng :

Bổ khí huyết, cường hoá cơ tim, túc tiến tuần hoàn máu.

SÂM ĐỎ ĐIỀN THẤT HẤP BỒ CÂU

Nguyên liệu:

Sâm đỏ 10g

Điền thất 10g
Bồ câu 1 con
Rượu 10ml
Xì dầu 10g
Hành 10g
Gừng 5g
Muối 5g

Cách làm:

Sâm đỏ thái miếng; điền thất tán thành bột; bồ câu làm sạch. Cho bồ câu vào bát rồi thoa rượu, xì dầu, muối lên mình bồ câu, rồi bỏ gừng, hành, sâm, điền thất và đổ 300ml nước canh gà vào. Để bát vào nồi đun 45 phút là được.

Ngày ăn một lần mỗi lần ăn 1/2 con bồ câu.

Công dụng:

Bổ hư ích huyết, bổ khí khử ứ.

CANH HOÀNG KỲ NẤM ĐẦU KHỈ

Nguyên liệu:

Hoàng kỳ 10g
Đương quy 10g
Hồng hoa 6g
Nấm đầu khỉ 100g
Rượu 10ml
Gừng 5g
Muối 5g

Hành 10g

Tiêu xay 3g

Cải bẹ trắng 100g

Canh gà 100ml

Cách làm:

Nấm đầu khỉ rửa sạch cho vào thau đổ nước nóng vào ngâm khoảng 30 phút thì vớt ra bỏ rễ thái miếng mỏng; gừng thái lát; hành thái khúc; cải trắng rửa sạch.

Hoàng kỳ thái miếng, đương quy thái miếng dài khoảng 4cm; hồng hoa rửa sạch cho tất cả vào nồi đổ canh gà vào. Đun sôi bằng lửa to, rồi vặn lửa nhỏ hầm thêm 25 phút là được.

Ngày ăn một lần, ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ khí dưỡng huyết, bổ não cường thân.

CANH SÂM ĐỎ ĐUÔI NAI

Nguyên liệu:

Sâm đỏ6g

Đuôi nai 1 cái

Thịt gà 200g

Giò sống 50g

Thịt nạc 50g

Rượu 10ml

Đường trắng 5g

Hành 10g

Gừng 5g

Nấm đông cô 30g

Canh gà 2000ml

Dầu ăn 50g

Cách làm:

Để đuôi nai vào ngâm trong nước sôi, rửa sạch, rồi bỏ vào nước đang sôi đun thêm 10 phút nữa lấy ra, cạo sạch lông.

Để chảo nóng đổ dầu vào, khi dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm rồi đổ rượu vào thêm nước, bỏ đuôi nai vào đun 10 phút để khử mùi tanh rồi thái miếng lớn. Để nồi lên bếp, đổ dầu vào đợi dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi thơm rồi bỏ đuôi nai, thịt gà, giò sống, thịt nạc, nấm, canh gà vào, cuối cùng bỏ sâm đỏ vào.

Đun sôi vặn lửa nhỏ nấu thêm 1 giờ là được. Ăn 3 ngày một lần, mỗi lần ăn 1/2 đuôi nai, uống canh tuỳ ý.

Công dụng:

Bổ nguyên khí, ích thận tinh, ấm yên tất.

TÁO ĐỎ BẮC KỲ

Nguyên liệu:

Táo đỏ 10 quả

Bắc kỳ 10g

Đường trắng 30g

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt thái miếng, bắc kỳ thái miếng bỏ tất cả vào nồi đổ vào 200ml nước.

Đun sôi, vặn nhỏ lửa nấu thêm 20 phút, khi uống thì bỏ đường vào.

Uống thay nước.

Công dụng:

Bổ tâm khí, ích khí huyết.

SÂM HOA KỲ HẦM GÀ

Nguyên liệu:

Sâm hoa kỳ 10g

Gà trống choai 1con

Rượu 10ml

Gừng 5g

Muối 5g

Hành 5g

Cách làm:

Sâm ngâm nở rồi thái miếng; gà làm sạch bỏ ruột; hành thái khúc; gừng thái lát.

Bỏ sâm vào bụng gà, cho gà vào nồi hầm, đổ vào 100ml nước, bỏ gừng, rượu, hành vào.

Đun sôi bằng lửa to, rồi vặn lửa nhỏ lại hầm trong một giờ là được. Ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Công dụng:

Ra mồ hôi, trị khát, ích khí định thần, bổ khí huyết.

SƠN TRA THỊT BÒ

Nguyên liệu:

Sơn tra 8g

Thịt bò 500g

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Dầu ăn 500g

Cách làm:

Sơn tra rửa sạch, thái miếng; thịt bò rửa sạch thái sợi dài khoảng 5cm; hành thái khúc, gừng đập dập.

Lấy 1/2 sơn tra và thịt bò cho vào nồi, đổ vào 100ml nước, đun 30 phút, vớt ra để ráo.

Để chảo nóng đổ dầu vào, khi dầu nóng bỏ thịt bò thái sợi vào rán, vớt ra để ráo.

Lấy bớt dầu ra, để lại khoảng 30g, vặn lửa vừa rồi bỏ sơn tra, thịt bò vào xào đều.

Ngày ăn một lần, trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ tâm khí, hạ áp.

Nguyên liêu:

Táo chua 9g

Bách tử 9g

Táo đỏ 6 quả

Phục thần 6g

Lưỡi lợn 1 cái

Cần tây 200g

Rượu 10ml

Gừng 5g

Hành 10g

Xì dầu 10g

Muối 5g

Dầu ăn 50g

Cách làm:

Táo chua, bách tử rửa sạch; táo đỏ bỏ hạt; lưỡi lợn luộc sơ vớt ra cạo sạch lớp biểu bì ở ngoài; hành thái khúc, gừng thái lát.

Bỏ lưỡi lợn, táo chua, táo đỏ, bách tử, phục thần vào nồi, đổ vào 500ml nước, đun sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 35 phút nữa vớt lưỡi lợn ra bỏ vào nước lạnh, thái miếng mỏng và vớt bỏ xác thuốc.

Cần tây rửa sạch thái khúc khoảng 4cm. Để chảo nóng đổ dầu phi thơm gừng, hành rồi bỏ lưỡi, rượu, xì dầu, muối và cần tây vào xào chín là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 30g lưỡi lợn.

Công dụng:

Bổ tâm khí, định thần.

TRẦN BÌ BỒ CÂU

Nguyên liệu:

Trần bì 6g

Tai vị 6g

Thảo quả 1 quả

Đinh hương 3 hạt

Nhục quế 6g

Xì dầu 20g

Muối 10g

Bồ câu 2 con

Đường trắng 30g

Gừng 5g

Hành 10g

Dầu ăn 50g

Canh gà 600ml

Cách làm:

Bồ câu làm sạch bỏ ruột; gừng đập dập, hành thái khúc; trần bì thái sợi.

Để chảo nóng đổ dầu vào phi thơm gừng, hành rồi bỏ đường, xì dầu, canh gà vào, sau đó bỏ trần bì, tai vị, thảo quả, đinh hương, nhục quế vào nấu 30 phút, cuối cùng bỏ bồ câu vào, nấu thêm 30 phút nữa.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 1/2 con bồ câu.

Công dụng:

Hành khí, ích tinh tuỷ.

CHÁO BẮC KỲ ĐẠI TÁO

Nguyên liệu:

Bắc kỳ 10g

Đại táo 10 quả

Gạo 200g

Cách làm:

Bắc kỳ ngâm cho nở; táo rửa sạch bỏ hạt; gạo vo sạch. Bỏ tất cả vào nồi đổ vào một lượng nước thích hợp nấu thành cháo là được.

Ăn hai lần một ngày, mỗi lần 50g cháo.

Công dụng:

Bổ tâm khí, định thần.

TRÀ LONG NHÃN SÂM

Nguyên liệu:

Nhãn nhục 10g

Sâm tây 6g

Đường trắng 20g

Cách làm:

Cho nhãn nhục, sâm tây vào nồi hầm, thêm 200ml nước vào. Đun sôi vặn lửa nhỏ nấu thêm 15 phút, khi uống thì bỏ đường vào.

Uống ngày một lần, mỗi lần 50ml.

Công dụng:

Bổ khí huyết định thần, dùng cho người bị khí hư mất ngủ.

QUY KỲ NẤU TIM LỢN

Nguyên liệu:

Hoàng kỳ 10g
Quế chi 10g
Đại táo 10 quả
Gừng 10g
Hành 10g
Tim lợn 1 quả
Dầu ăn 50g
Canh gà 300ml

Cách làm:

Hoàng kỳ ngâm nở, thái miếng; quế chi rửa sạch; táo bỏ hạt; hành thái khúc; gừng thái miếng; tim luộc qua rửa sạch, thái miếng.

Để chảo nóng cho dầu vào, dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi thơm, bỏ tiếp tim lợn vào xào sơ, rồi đổ canh gà vào, bỏ quế chi, hoàng kỳ, táo vào vặn lửa nhỏ nấu cho chín là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 1/2 quả tim.

Công dụng:

Bổ tâm khí, ích tinh huyết, tâm khí bất túc.

CHÁO ĐẠI TÁO QUẾ KỲ

Nguyên liệu:

Đại táo 10 quả

Quế chi 10g

Hoàng kỳ 10g

Nhãn nhục 10g

Gạo 100g

Cách làm:

Táo bỏ hạt rửa sạch; quế chi, nhãn nhục, hoàng kỳ thái miếng; gạo vo sạch.

Cho táo, quế chi, hoàng kỳ vào nồi, đổ 100ml nước, đun sôi vặn nhỏ lửa hầm thêm 25 phút, để nguội vớt bỏ xác lấy nước.

Đổ nước thuốc, nhãn nhục và gạo vào nồi cho vào môt lượng nước vừa đủ nấu cho gạo nở là được.

Ăn ngày một lần vào buổi sáng, mỗi lần 50g cháo.

Công dụng:

Tẩm bổ tâm khí định tâm an thần.

TÁO NHÂN HẦM GÀ

Nguyên liệu:

Táo chua 12g

Viễn chế 6g

Phục thần 5g

Quế nhục 10g

Táo đỏ 10quả

Gà trống choai 1con

Rượu 10ml

Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g
Xì dầu 10g
Canh gà 400ml

Cách làm:

Táo chua rửa sạch, bỏ tạp chất; viễn chế, phục thần rửa sạch bỏ vào nồi đổ vào 50ml nước đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm thêm 25 phút, bỏ xác thuốc, lấy nước.

Quế viên nhục, táo bỏ hạt,thái hạt lựu. Gà làm sạch, bỏ lòng luộc sơ trong nước sôi, vớt ra thoa xì dầu, rượu, muối lên mình gà; gừng đập dập, hành bó lại thành bó nhét vào bụng gà. Để gà vào nồi hấp, đun bằng lửa to trong 1 giờ là được.

Ngày một lần ăn trong bữa chính, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Công dụng:

Bổ tâm khí an thần.

CÀN KHÔN CHƯNG GÀ

Nguyên liệu:

Thiên đông 10g
Mạch đông 10g
Gà trống choai 1 con
Rượu 10ml
Xì dầu 10g

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Canh gà 300ml

Cách làm:

Thiên đông rửa sạch thái miếng; mạch đông bỏ tim; gà trống làm sạch bỏ lòng; hành thái khúc, gừng thái lát.

Để gà vào bát, lấy rượu, muối, xì dầu thoa lên mình gà, bỏ gừng, hành vào bụng gà, để thiên đông, và mạch đông lên mình gà, đổ canh gà vào.

Cho bát vào nồi đun bằng lửa to trong một giờ là được. Ngày một lần ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ tim gan, bổ khí huyết.

SÂM TÁO ĐOÀN NGƯ

Nguyên liệu:

Đảng sâm 15g

Táo đỏ 10 quả

Sinh địa 10g

Cam thảo 6g

Ba ba 1con 500g

Rượu 10ml

Xì dầu 10g

Hành 10g

Gừng 5g
Muối 5g
Canh gà 300ml

Cách làm:

Đảng sâm rửa sạch thái miếng; táo đỏ bỏ hạt; sinh địa, cam thảo thái miếng, hành thái khúc, gừng thái miếng; ba ba bỏ đầu, móng.

Cho ba ba vào bát, lấy rượu, xì dầu, muối thoa lên mình ba ba rồi bỏ gừng, hành vào trong bụng ba ba, bỏ đảng sâm, táo, sinh địa, cam thảo vào mai ba ba, đậy mai ba ba lên, đổ canh gà vào. Để bát vào nồi đun 40 phút là được.

Mỗi ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt ba ba.

Công dụng:

Bổ tâm thận, bổ khí huyết.

SÂM MẠCH KIM QUY

Nguyên liệu:

Nhân sâm 10g
Mạch đông 12g
Ngũ vị tử 10g
Rùa 1con
Rượu 10ml
Xì dầu 10g
Gừng 5g
Hành 10g

Muối 5g

Canh gà300ml

Cách làm:

Nhân sâm rửa sạch thái miếng; mạch đông bỏ tim; ngũ vị tử rửa sạch bỏ tạp chất; hành thái khúc, gừng thái lát.

Rùa làm sạch bỏ đầu, đuôi, để lại mai, thái thịt rùa thành 8 miếng; thoa xì dầu, rượu, muối lên thịt rùa rồi bỏ vào bát, bỏ nhân sâm, mạch đông, ngũ vị tử lên thịt rùa và đậy mai rùa lại; bỏ gừng, hành xung quanh rùa, đổ canh gà vào. Đun trong 40 phút bằng lửa to là được.

Ngày một lần, mỗi lần 50g thịt rùa, ăn cả nhân sâm và mạch đông.

Công dụng:

Bổ âm bổ thận, ích khí điền tinh.

NHÂN SÂM NẤU GÀ

Nguyên liệu:

Nhân sâm 10g

Mạch đông 10g

Ngũ vị tử 9g

Gà tơ 1 con

Xì dầu 10g

Muối 5g

Gừng 5g

Hành 10g

Cà rốt 100g

Nấm đông cô 50g

Thịt nguội 50g

Dầu ăn 50g

Canh gà 500ml

Cách làm:

Nhân sâm ngâm nở, mạch đông bỏ tim, ngũ vị tử rửa sạch, hành thái khúc, gừng thái miếng, cà rốt thái miếng vuông khoảng 4 cm, nấm ngâm nở rửa sạch thái làm hai, thịt nguội thái miếng.

Gà làm sạch bỏ lòng thái miếng vuông khoảng 4 cm. Để chảo nóng đổ dầu vào phi thơm hành, gừng rồi bỏ gà, nấm, cà rốt, ngũ vị tử, mạch đông, nhân sâm vào xào đều đổ canh gà vào vặn lửa nhỏ hầm cho đến khi chín.

Ngày ăn một lần mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Công dụng:

Bổ thận dưỡng tâm.

NHỊ ĐÔNG XÀO HOA CHI

Nguyên liệu:

Thiên đông 12g

Mạch đông 12g

Mực 100g

Cần tây 100g

Nấm đông cô 50g

Rượu 10ml

Xì dầu 10g

Muối 5g

Hành 10g

Gừng 5g

Canh gà 300ml

Dầu ăn 50g

Cách làm:

Thiên đông rửa sạch thái miếng; mạch đông bỏ tim; mực rửa sạch thái dài khoảng 4 cm, ngang 2cm; cần tây rửa sạch, thái khúc khoảng 4 cm; nấm thái đôi; hành thái khúc, gừng thái lát.

Mạch đông, thiên đông bỏ vào nồi nhỏ, đổ vào 100ml canh gà đun cho chín.

Để chảo nóng đổ dầu vào phi thơm gừng, hành rồi bỏ mực vào xào sơ sau đó bỏ nấm, cần tây, thiên đông, mạch đông, nêm xì dầu, muối, canh gà vào xào cho chín là được.

Ngày một lần ăn trong bữa chính mỗi lần ăn 50g mực.

Công dụng:

Bổ tâm thận, bổ khí huyết.

NGỌC TRÚC TÂM TỬ

Nguyên liệu:

Ngọc trúc 15g

Mạch đông 10g

Thiên đông 10g

Đại táo10 quả

Tim lợn 1 quả

Rượu 10ml

Hành 10g

Gừng 5g

Muối 5g

Canh gà 1000ml

Cải non 200g

Dầu ăn 50g

Cách làm:

Ngọc trúc rửa sạch, thái khúc; mạch đông, bỏ tim; thiên đông thái miếng, táo bỏ hạt; tim lợn luộc sơ trong nước sôi vớt ra thái miếng; gừng đập dập, hành thái khúc.

Để chảo nóng đổ dầu vào phi thơm hành, gừng rồi đổ canh gà vào. Khi canh gà sôi bỏ ngọc trúc, mạch đông, thiên đông, táo, rượu, muối và tim vào, vặn lửa nhỏ nấu thêm 20 phút.

Ngày một lần mỗi lần ăn 1/2 quả tim.

Công dụng:

Bổ âm bổ khí huyết, ích tâm ích khí.

SONG NHĨ XÀO HOA CHI

Nguyên liệu:

Ngân nhĩ 15g
Nấm mèo 20g
Mực tươi 200g
Rượu 10ml
Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g
Cần tây 50g
Dầu ăn 50g

Cách làm:

Ngân nhĩ, nấm mèo ngâm cho nở xé miếng; mực rửa sạch thái miếng dài 4 cm, ngắn 3 cm; cần tây rửa sạch thái khúc khoảng 4 cm; hành thái khúc, gừng thái lát.

Để chảo nóng rồi đổ dầu vào phi thơm gừng, hành rồi bỏ mực vào xào sơ sau đó cho ngân nhĩ, nấm mèo, cần tây vào xào cho chín là được.

Ngày ăn một lần, ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ tâm thận, hạ áp giảm mỡ.

DƯƠNG SÂM MẠCH ĐÔNG

Nguyên liệu:

Sâm tây dương 10g

Mạch đông 10g

Ngũ vị tử 9g

Cách làm:

Sâm ngâm nở thái lát mỏng; mạch đông bỏ tim; ngũ vị tử rửa sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ vào 200ml nước.

Đun sôi bằng lửa to, sau đó vặn lửa nhỏ đun thêm 15 phút là được.

Uống thay nước.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ích tâm thận.

CANH NHÂN SÂM TUYẾT CÁP

Nguyên liệu:

Nhân sâm 10g

Táo đỏ 10 quả

Sò tuyết 10g

Đường phèn 10g

Cách làm:

Nhân sâm ngâm thái miếng mỏng; táo đỏ bỏ hạt; sò tuyết ngâm nở nhặt sạch; đường phèn giã nhỏ.

Cho tất cả vào nồi đổ vào 150ml nước. Đun sôi vặn nhỏ lửa nấu thêm 25 phút là được.

Chia liều trên làm hai, ngày ăn một lần.

Công dụng:

Bổ tâm thận, ích tinh huyết.

Nguyên liệu:

Đẳng sâm 10g
Mạch đông 9g
Đan sâm 9g
Trần bì 6g
Gan lợn 100g
Rượu 10ml
Hành 10g
Gừng 5g
Muối 5g
Trứng gà1 quả
Bột năng20g
Xì dầu10g

Cách làm:

Bỏ đẳng sâm, mạch đông, đan sâm, trần bì vào nồi, đổ vào một ít nước và nấu 25 phút, vớt bỏ xác lấy nước.

Gan lợn rửa sạch thái miếng mỏng; hành thái khúc, gừng thái lát. Bỏ gan lợn vào bát bỏ bột năng, xì dầu, đánh trứng vào trộn đều.

Để chảo nóng đổ dầu vào phi thơm hành, gừng bỏ gan, rượu, nước thuốc vào xào đều là được.

Ngày ăn một lần trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ gan thận, ích khí huyết.

LONG XỈ HÝ TRÂN CHÂU

Nguyên liệu:

Long xỉ nung 15g
Hàu nung 15g
Trân châu mẫu 30g
Đảng sâm 15g
Mạch đông 9g
Mực 200g
Gừng 5g
Hành 10g
Rượu 10ml
Muối 5g
Cần tây 100g
Nấm đông cô 50g
Thịt nguội 50g
Canh gà 300ml
Dầu ăn 50g

Cách làm:

Bỏ 5 vị thuốc trên vào nồi, đổ vào 200ml nước, đun sôi vặn nhỏ lửa hầm thêm 25 phút vắt lấy nước bỏ xác.

Cần tây rửa sạch, thái khúc; hành thái khúc, gừng thái lát, nấm ngâm nở rồi thái ra làm hai; thịt nguội thái miếng, mực thái miếng dài 4cm, ngang 2cm.

Để chảo nóng đổ dầu vào, phi thơm hành, gừng rồi bỏ mực vào sau đó bỏ rượu, cần tây, nấm, thịt

nguội, nước thuốc, canh gà, muối vào, vặn nhỏ lửa lại nấu cho chín là được.

Ngày một lần, mỗi lần 50g mực.

Công dụng:

Bổ gan thận, ích tinh huyết.

ĐAN SÂM HẤP CÁCH THUỶ

Nguyên liệu:

Đan sâm 15g

Mạch đông 9g

Đảng sâm 10g

Ba ba 1con 300g

Rượu 10ml

Gừng 5g

Hành 10g

Muối 5g

Nấm đông cô 30g

Xì dầu 10g

Tiêu xay 3g

Canh gà 300ml

Cách làm:

Đan sâm ngâm nở; mạch đông bỏ tim; đẳng sâm thái miếng; ba ba làm sạch, bỏ đầu, ruột, chân; nấm ngâm nở thái đôi; hành thái khúc, gừng thái lát.

Bỏ ba ba vào bát, thoa rượu, muối, xì dầu lên; bỏ đan sâm, đẳng sâm, mạch đông lên trên, đậy mai ba

ba lại, bỏ nấm, gừng, hành vào, đổ canh gà vào. Đun lửa to hấp khoảng 40 phút là được.

Ngày một lần mỗi lần ăn 50g thịt ba ba.

Công dụng:

Bổ gan âm, ích khí huyết.

MẠCH ĐÔNG KỶ TỬ NẤU NGÂN NHĨ

Nguyên liệu:

Nhân sâm 10g

Câu kỷ tử 15g

Mạch đông 9g

Ngân nhĩ 20g

Đường phèn 10g

Cách làm:

Nhân sâm ngâm nở, câu kỷ tử rửa sạch, bỏ tạp chất; mạch đông bỏ tim; ngân nhĩ ngâm nở, bỏ rễ xé sợi; đường phèn giã nhỏ.

Bỏ nhân sâm, mạch đông, câu kỷ tử, ngân nhĩ vào nồi, đổ vào 600ml nước hầm bằng lửa to đến khi sôi rồi vặn lửa nhỏ hầm thêm 10 phút, sau đó bỏ đường phèn vào hầm thêm 25 phút là được.

Ngày ăn một lần.

Công dụng:

Bổ dương nhuận phế, bổ gan ích thận.

CHÁO SƠN TRA THỦ Ô

Nguyên liệu

Sơn tra 15g

Hà thủ ô 10g

Gạo 100g

Cách làm:

Sơn tra rửa sạch bỏ hạt, thái miếng mỏng; hà thủ ô ngâm nở thái lát mỏng; gạo vo sạch.

Cho tất cả vào nồi, đổ vào 1000ml nước. Đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm thêm 1 giờ thì được.

Ngày ăn hai lần, ăn thay bữa chính.

Công dụng:

Bổ gan thận, ích khí huyết.

BÁCH TỬ NHÂN NẤU TIM LỢN

Nguyên liệu:

Bách tử 12g

Nhân sâm 10g

Đan sâm 15g

Mạch đông 9g

Nấm mèo 30g

Tim lợn 1 quả

Rượu10ml

Gừng 5g

Hành10g

Muối 5g
Xì dầu10g
Tiêu xay3g
Dầu ăn50g

Cách làm:

Bách tử rửa sạch, loại bỏ tạp chất; đan sâm thái miếng; sâm ngâm nở thái miếng; nấm mèo ngâm nở, bỏ rễ; mạch đông bỏ tim; tim lợn rửa sạch thái miếng; hành thái khúc; gừng thái lát.

Để chảo nóng đổ dầu vào phi thơm gừng, hành rồi bỏ tim vào xào sơ sau đó bỏ nấm, rượu, xì dầu, muối, bách tử, nhân sâm, mạch đông, đan sâm vào xào cho đều đổ 400ml nước canh gà vào vặn lửa nhỏ lại nấu chín là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần 50g tim lợn.

Công dụng:

Bổ thận dưỡng gan.

TÁO ĐỎ THỦ Ô HẦM ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Táo đỏ 10 quả
Hà thủ ô 15g
Đậu đen 200g
Muối 10g
Chân giò 1 cái

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt; hà thủ ô rửa sạch thái miếng; đậu

đen rửa sạch bỏ chất bẩn. Bỏ đậu đen, táo đỏ, hà thủ ô vào nồi; chân giò rửa sạch, chặt làm 4 bỏ vào nồi, đổ vào1500ml nước.

Đun sôi bằng lửa to, vặn lửa nhỏ hầm thêm 1 giờ là được. Ngày một lần ăn trong bữa chính.

Công dụng:

Bổ gan thận, bổ ích khí huyết.

XUYÊN KHUNG HỒNG HOA HẦM BỒ CÂU

Nguyên liệu:

Xuyên khung 10g
Hồng hoa 6g
Thiên đông 10g
Mạch đông 10g
Táo đỏ 10 quả
Bồ câu 1 con
Rượu 10ml
Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g

Cách làm:

Xuyên khung rửa sạch thái miếng; hồng hoa rửa sạch; thiên đông thái miếng; mạch đông rửa sạch; táo đỏ bỏ hạt; gừng thái miếng, hành thái khúc.

Bồ câu bỏ đuôi, nội tạng và móng, dùng nước sôi trụng sơ, lấy muối và rượu thoa lên, đồng thời bỏ

thuốc vào trong nồi cùng với bồ câu, đổ vào 600ml nước canh gà.

Cho lửa to đun sôi rồi vặn lửa nhỏ hầm thêm 45 phút là được. Mỗi ngày một lần, mỗi lần ăn 1/2 con bồ câu và uống canh.

Công dụng:

Khử ứ, bổ khí huyết.

NƯỚC UỐNG NHÂN SÂM, BẠCH THƯỢC, MẠCH ĐÔNG

Nguyên liệu:

Nhân sâm 10g

Bạch thược 9g

Mạch đông 9g

Đường trắng 10g

Cách làm:

Nhâm sâm ngâm mềm thái miếng, bạch thược ngâm thái miếng; mạch đông bỏ tim.

Bỏ nhân sâm, mạch đông, bạch thược vào nồi, đổ vào 300ml nước. Vặn lửa to đun sôi, vặn lửa nhỏ hầm thêm 25 phút nữa rồi bỏ đường trắng vào là được.

Mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần 50ml, uống thay nước trà.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ích dương thận.

NHÂN SÂM CÂU KỶ HẦM GÀ TRỐNG

Nguyên liệu:

Nhân sâm 10g

Cẩu kỷ tử 15g

Gà trống choai 1 con

Rượu 10ml

Muối 5g

Canh gà 2000ml

Cách làm:

Nhân sâm ngâm nước, thái miếng; câu kỷ tử rửa sạch, bỏ chất bẩn; gà trống bỏ đuôi, nội tạng và móng; gừng đập dập, hành thái khúc.

Bỏ gà vào bát thoa rượu lên, bỏ xì dầu, muối, gừng, hành vào bụng gà; nhân sâm, câu kỷ tử bỏ lên mình gà; đổ canh gà vào.

Bỏ bát vào nồi, đun bằng lửa to trong 50 phút là được.

Công dụng:

Ôn dương bổ thận, ích khí bổ huyết.

HẠT ĐÀO KỶ TỬ XÀO GAN CẬT

Nguyên liệu:

Hạt đào 15g

Câu kỷ tử 10g

Gan lợn 100g

Cật lợn 100g

Mộc nhĩ đen 30g
Tây phiến 100g
Trứng gà 1 quả
Bột năng 20g
Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g
Canh gà 100ml
Dầu ăn 50g

Cách làm:

Hạt đào bỏ vỏ; câu kỷ tử rửa sạch bỏ chất bẩn; gan lợn rửa sạch thái miếng; cật lợn rửa sạch thái làm hai, bỏ gân trắng tỉa hoa; mộc nhĩ ngâm, bỏ rễ thái sợi; tây phiến rửa sạch thái đoạn khoảng 4 cm; gừng thái miếng, hành thái đoạn; gan, cật, bột năng, trứng gà và nước muối trộn đều; hạt đào xào cho thơm.

Để nóng chảo đổ dầu vào phi thơm gừng, hành rồi bỏ gan, cật, mộc nhĩ, hạt đào, cẩu kỷ tử, tây phiến vào xào đều là được.

Mỗi ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g gan, cật.

Công dụng:

Bổ khí huyết sáng mắt, ôn gan bổ thận.

ĐAN SÂM CẨU KỶ TỬ NẤU TRỨNG BỒ CÂU

Nguyên liệu:

Đan sâm 10g
Câu kỷ tử 20g

Trứng bồ câu 10 quả

Đường phèn 10g

Cách làm:

Đan sâm ngâm nước thái miếng; câu kỷ tử rửa sạch bỏ tạp chất; đường phèn giã nhỏ.

Bỏ đan sâm, câu kỷ tử vào nồi, để nồi lên lửa to đổ vào 200ml nước, nấu sôi 25 phút, lấy từng trứng bồ câu đập vào nước sôi, bỏ đường phèn nấu tan là được.

Mỗi ngày ăn một lần, ăn thay bữa sáng.

Công dụng:

Ích khí huyết, bổ gan thận, thêm tinh hoa.

TRÀ DIỆU HƯƠNG TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Táo chua 10g

Câu kỷ tử 12g

Long nhãn 9g

Đường trắng 10g

Cách làm:

Táo chua rửa sạch, bỏ tạp chất; câu kỷ tử rửa sạch, bỏ tạp chất; táo đỏ bỏ hạt; bỏ táo chua, táo đỏ, cẩu kỷ tử, long nhãn vào nồi, đổ vào 150ml nước.

Đun sôi vặn lửa nhỏ nấu thêm 25 phút, bỏ đường trắng vào là được. Ngày uống hai lần, mỗi lần 50ml.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ích gan thận.

NHÂN SÂM MẠCH ĐÔNG XÀO CẬT LỢN

Nguyên liệu:

Nhân sâm 10g
Mạch đông 9g
Cật lợn 2 quả
Tây lan hoa 100g
Rượu 10ml
Xì dầu 10g
Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g
Dầu ăn 50g
Canh gà 300ml

Cách làm:

Nhân sâm ngâm mềm thái miếng; mạch đông bỏ tim; cật rửa sạch, thái làm hai bỏ gân trắng tỉa hoa; tây lan hoa rửa sạch, tỉa hoa; gừng thái miếng, hành thái đoạn.

Để chảo nóng đổ vào, dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi thơm, rồi bỏ cật, tây lan hoa, muối, nhân sâm, mạch đông vào, cho tiếp canh gà vào nấu chín là được.

Mỗi ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g cật, tây lan hoa ăn tuỳ ý.

Công dụng:

Ôn dương bổ khí, bổ huyết.

NHÂN SÂM HẦM CÁCH THUỶ

Nguyên liệu:

Nhân sâm 10g
Mạch đông 9g
Táo đỏ 10 quả
Đan sâm 10g
Ba ba 1 con 500g
Rượu 10ml
Gừng 5g
Muối 5g
Hành 10g
Xì dầu 10g
Canh gà 300ml

Cách làm:

Nhân sâm ngâm nước, thái miếng; táo bỏ hạt, mạch đông bỏ tim; đan sâm ngâm nước thái miếng; gừng thái miếng; hành thái khúc.

Ba ba rửa sạch, bỏ đầu, móng và nội tạng, bỏ vào bát, để nhân sâm, mạch đông, táo đỏ, đân sâm lên mình ba ba, thoa rượu trắng, xì dầu, muối lên mai ba ba, đổ canh gà vào.

Bỏ bát vào nồi hấp bằng lửa to trong 35 phút là được. Mỗi ngày một lần, mỗi lần ăn 50g ba ba ăn cả nhân sâm, táo đỏ.

Công dụng:

Ôn dương bổ thận, bổ khí bổ huyết.

MỘT SỐ MÓN ĂN CHO NGƯỜI BỆNH TIM MÃN TÍNH TỪ BỆNH PHỔI

CHÁO HẠNH NHÂN

Nguyên liệu:

Hạnh nhân 10g

Xuyên bối mẫu 6g

Gạo100g

Cách làm:

Hạnh nhân bỏ vỏ; xuyên bối mẫu tán thành bột; gạo vo sạch. Bỏ gạo, hạnh nhân, xuyên bối mẫu vào nồi, đổ vào 1000ml nước. Đun sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 45 phút là được.

Mỗi ngày hai lần, sáng và chiều, mỗi lần 50g cháo.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, khử ứ trị ho.

NGÂN NHĨ NẤU ĐƯỜNG PHÈN

Nguyên liệu:

Ngân nhĩ 20g

Xuyên bối mẫu 6g

Hạnh nhân 10g

Đường phèn 15g

Cách làm:

Hạnh nhân bỏ vỏ; ngân nhĩ ngâm bỏ rễ, thái nhuyễn; xuyên bối mẫu, rửa sạch, bỏ tạp chất; đường phèn giã nhỏ.

Cho hạnh nhân, ngân nhĩ, xuyên bối mẫu, đường phèn vào trong nồi, đổ vào 300ml nước. Đun sôi, vặn lửa nhỏ nấu trong một giờ là được.

Mỗi ngày ăn hai lần, ăn cả cái lẫn nước.

Công dụng:

Nhuận phế trị ho thanh nhiệt.

SINH ĐỊA HẦM THUỶ NGƯ

Nguyên liệu:

Sinh địa 10g

Hoài sơn 12g

Phục linh 12g

Ngũ vị tử 6g

Hạt đào12g

Ba ba 1 con

Gừng 5g

Hành 10g

Muối 5g

Canh gà 1500ml

Cách làm:

Sinh địa rửa sạch, thái miếng; hoài sơn thái miếng; phục linh thái viên nhỏ; ngũ vị tử rửa sạch; hạt đào bỏ vỏ; ba ba bỏ đầu, móng và nội tạng; gừng thái miếng, hành thái đoạn.

Cho ba ba vào nồi, bỏ gừng, hành, rượu, muối, sinh địa, hoài sơn, phục linh, ngũ vị tử, đổ canh gà vào.

Đun sôi, vặn nhỏ lửa nhỏ hầm thêm 45 phút nữa là được. Mỗi ngày một lần, ăn thay thức ăn, ăn cả nước lẫn cái.

Công dụng:

Ôn dương nhuận phế, trị ho bình xuyễn.

XUYÊN BỐI NẤU LÊ

Nguyên liệu:

Xuyên bối mẫu 10g
Hạnh nhân 10 quả
Trần bì 6g
Đường phèn 12g
Lê 2 quả

Cách làm:

Xuyên bối mẫu tán nhuyễn; tần bì thái miếng mỏng; hạnh nhân tán thành bột; lê rửa sạch bỏ hạt thái miếng như hình mặt trăng; đường phèn giã nhỏ.

Cho lê, xuyên bối mẫu, hạnh nhân, trần bì, đường phèn vào bát, đổ vào 100ml nước. Cho bát vào nồi, vặn lửa to đun trong 50 phút là được.

Mỗi ngày ăn một lần ăn cả cái lẫn nước.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, trị ho bình xuyễn.

NAM SA SÂM NẤU PHỔI LỢN

Nguyên liêu:

Nam sa sâm 15g

Phổi lợn 1cái

Rượu 10ml

Gừng 5g

Hành 10g

Muối 5g

Cách làm:

Nam sa sâm rửa sạch thái miếng; phổi lợn rửa sạch, thái miếng vuông khoảng 4cm; gừng thái miếng; hành thái khúc.

Cho phổi lợn vào nồi, bỏ rượu trắng, gừng, hành, muối vào, đổ vào 2000ml nước.

Đun sôi rồi để lửa nhỏ nấu thêm 50 phút nữa là được.

Ăn mỗi ngày một lần, uống canh, mỗi lần ăn 50g phổi lợn.

Công dụng:

Bổ phổi bình suyễn.

HẠNH NHÂN NẤU CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Hạnh nhân 10g
Xuyên bối mẫu 10g
Củ cải trắng 500g
Xì dầu 10g
Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g
Dầu ăn50g

Cách làm:

Hạnh nhân bỏ vỏ; xuyên bối mẫu rửa sạch, bỏ tạp chất; củ cải trắng rửa sạch, thái miếng vuông khoảng 4 cm; gừng thái miếng; hành thái khúc.

Để chảo nóng đổ dầu vào, cho gừng, hành vào phi thơm, bỏ củ cải vào, đổ vào 500ml nước, muối, hạnh nhân, xuyên bối mẫu vào, để lửa vừa nấu chín. Ngày một lần, mỗi lần tuỳ ý ăn củ cải và uống canh.

Công dụng:

Thanh phế nhiệt, trị ho.

XUYÊN BỐI HẠNH NHÂN YẾN SÀO

Nguyên liệu:

Xuyên bối mẫu 10g
Hạnh nhân 10g
Yến sào 10g
Đường phèn 15g

Cách làm:

Xuyên bối mẫu, hạnh nhân tán bột; yến sào ngâm, nhặt sạch lông; đường phèn giã nhỏ.

Cho hạnh nhân, xuyên bối mẫu, hạnh nhân, đường phèn vào nồi, đổ vào 100ml nước. Đun sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 50 phút là được.

Mỗi ngày một lần, ăn thay bữa sáng, mỗi lần một cốc.

Công dụng:

Bổ dương nhuận phế, khử đờm trị ho.

CHÁO YẾN SÀO

Nguyên liệu:

Yến sào 10g

Đường phèn 10g

Gạo 100g

Cách làm:

Yến sào sau khi ngâm nước, nhặt sạch lông; gạo vo sạch; đường phèn giã nhỏ.

Cho gạo vào nồi, đổ vào 800ml nước, vặn lửa to đun sôi, rồi cho đường phèn, yến sào vào, vặn lửa nhỏ, nấu thêm 45 phút thì được.

Mỗi ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g cháo.

Công dụng:

Nhuận phế trị ho.

CHÁO HẠNH NHÂN

Nguyên liệu:

Hạnh nhân20g

Bột ngó sen100g

Bột mì100g

Đường trắng15g

Cách làm:

Hạnh nhân bỏ vỏ, tán thành bột trộn đều với bột ngó sen. Bột mì rang chín, để nguội, bỏ bột ngó sen, hạnh nhân, đường trắng vào nồi, đổ vào 400ml nước trộn đều.

Cho nồi lên bếp, đổ vào 100ml nước, đun sôi, bỏ bột đã trộn ở trên vào, khuấy đều đến khi thành hồ, chín là được.

Mỗi ngày một lần, mỗi lần ăn 50g cháo.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, nhuận phế dứt ho.

DƯA KHÔ KIỆU TRẮNG NẤU MƯỚP ĐẮNG

Nguyên liệu:

Dưa khô 12g

Kiệu trắng 9g

Mướp đắng 200g

Gừng 5g

Hành 10g

Dầu ăn 30g

Cách làm:

Dưa khô rửa sạch, kiệu rửa sạch; mướp đắng rửa sạch thái miếng dài khoảng 4 cm, ngang 3 cm.

Để chảo nóng cho dầu vào phi thơm gừng, hành, đổ vào 600ml nước, bỏ mướp đắng, dưa khô, kiệu vào, vặn lửa nhỏ đun trong 35 phút là được.

Mỗi ngày một lần, ăn cả cái lẫn nước.

Công dụng:

Thanh nhiệt hoá đờm, nhuận phế trị ho.

NƯỚC UỐNG NHÂN SÂM NGŨ VỊ TỬ HẠT ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân sâm10g

Ngũ vị tử 9g

Hạt đào 10g

Đường trắng 10g

Cách làm:

Nhân sâm ngâm, thái miếng; ngũ vị tử rửa sạch bỏ tạp chất; hạt đào rửa sạch.

Cho nhân sâm, ngũ vị tử, hạt đào vào nồi đổ vào 150ml nước. Đun sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 35 phút bỏ đường trắng vào là được.

Ngày hai lần, mỗi lần uống 50ml, ăn cả cái.

Công dụng:

Bổ phế thận, ích tinh huyết.

BỒ CÂU NẤU NHÂN SÂM TRÙNG THẢO

Nguyên liệu:

Nhân sâm 10g
Đông trùng hạ thảo 10g
Bồ câu già 1con
Rượu 10ml
Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g
Nước canh gà 2000ml

Cách làm:

Nhân sâm ngâm, thái miếng; trùng thảo dùng rượu ngâm 30 phút vớt ra; bồ câu bỏ đuôi, nội tạng và móng; gừng đập dập, hành thái khúc.

Thoa rượu, muối lên mình bồ câu, bỏ trùng thảo, gừng, hành vào bụng bồ câu, chẻ đầu bồ câu ra bỏ vào 10 cọng trùng thảo, dùng chỉ trắng buộc lại bỏ vào nồi, đổ vào 2000ml nước.

Đun sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 1 giờ 30 phút là được. Mỗi ngày một lần, mỗi lần ăn 50g bồ câu, canh uống tuỳ ý.

Công dụng:

Bổ thận nhuận phế, khử đờm trị ho.

NHÂN SÂM CỦ NĂN NẤU PHỔI LỢN

Nguyên liệu:

Nhân sâm 10g

Củ năn 50g
Phổi lợn 200g
Rượu 10ml
Tây phiến 50g
Gừng 5g
Hành 5g
Muối 5g
Xì dầu 10g
Dầu ăn 50g
Canh gà 400ml

Cách làm:

Nhân sâm ngâm thái miếng; củ năn bỏ vỏ thái đôi; phổi rửa sạch, trụng sơ vào nước sôi thái miếng vuông khoảng 4 cm;tây phiến rửa sạch thái đoạn 4 cm; gừng thái sợi, hành thái khúc.

Để chảo nóng đổ dầu vào, dầu nóng cho phổi, nhân sâm, củ năn, gừng, hành, rượu, muối, xì dầu vào và đổ canh gà vào vặn lửa nhỏ đun thêm 30 phút là được.

Ngày một lần, ăn cả nước lẫn cái, mỗi lần ăn 50g phổi.

Công dụng:

Nhuận phế thận, ích phế khí.

CHÁO CÂU KỶ HẠT ĐÀO

Nguyên liệu:

Câu kỷ tử 20g
Hạt đào 20g
Gạo 100g

Cách làm:

Câu kỷ tử rửa sạch, bỏ tạp chất; hạt đào rửa sạch; gạo vo sạch. Cho gạo, cẩu kỷ tử, hạt đào vào nồi, đổ vào 1000ml nước. Đun sôi, vặn nhỏ lửa nấu thêm 45 phút là được.

Ngày hai lần, sáng và chiều ăn thay bữa chính.

Công dụng:

Bổ tim, ích khí huyết.

HẠT ĐÀO XÀO GÀ

Nguyên liệu:

Hạt đào 30g
Thịt gà 250g
Mộc nhĩ đen 10g
Tỏi 10g
Hành 10g
Xì dầu 10g
Rượu 10ml
Tiêu xay 3g
Lòng trắng trứng1cái
Bột năng 30g
Muối 15g
Đường trắng 10g

Cách làm:

Hạt đào luộc sơ bằng nước sôi, vớt ra, để ráo

nước, xào thơm, vớt ra để ráo dầu. Thịt gà rửa sạch, thái miếng mỏng, cho rượu, xì dầu, muối, tiêu, đường , bột năng, lòng trắng trứng vào trộn đều. Mộc nhĩ ngâm bỏ cuống, thái sợi nhuyễn.

Để chảo nóng đổ dầu cho thịt gà vào xào sơ. Để lại trong chảo 30g dầu cho tỏi, hành, gừng phi thơm, bỏ mộc nhĩ, thịt gà vào thêm rượu vào trộn đều, bỏ hạt đào vào xào đều là được.

Mỗi ngày ăn một lần, ăn thay thức ăn, mỗi lần ăn 50g thịt gà.

Công dụng:

Bổ tim dưỡng huyết, nhuận phế nạp khí.

SÒ TUYẾT NƯỚC DỪA

Nguyên liệu:

Sò tuyết 9g

Đường phèn 15g

Nước dừa tươi 20ml

Gừng tươi 5g

Cách làm:

Sò tuyết ngâm nước hai giờ, bỏ gân và tạp chất đen. Nước gừng nấu sôi, cho sò tuyết vào luộc, vớt ra để ráo.

Lấy 150ml nước nấu sò tuyết, bỏ đường phèn vào nấu cạn, bỏ nước dừa vào, vặn nhỏ lửa đun thêm 5 phút là được.

Mỗi ngày một lần, uống 100ml .

Công dụng:

Bổ tim, dưỡng huyết, ích tinh, nhuận phế dưỡng dương.

CÂU KỶ TỬ XÀO LÒNG TRẮNG TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Cẩu kỷ tử 10g

Lòng trắng trứng 2 cái

Đậu xanh 200g

Canh gà 150ml

Muối 5g

Đường 5g

Dầu ăn 30g

Cách làm:

Câu kỷ tử rửa sạch, bỏ tạp chất; đậu xanh ngâm nước nóng, vớt ra để ráo. Bỏ lòng trắng trứng gà vào bát, bỏ muối, đường vào đánh cho lòng trắng trứng sánh lại.

Để chảo nóng đổ dầu vào cho lòng trắng trứng vào rán chín vớt ra để ráo dầu.

Nấu canh gà sôi, bỏ phụ liệu vào, bỏ lòng trắng trứng vào trộm đều, rồi bỏ đậu xanh, câu kỷ tử vào cho dầu mè vào là được.

Mỗi ngày ăn một lần, ăn thay thức ăn.

Công dụng:

Bổ tim huyết, ôn phế, bổ khí sáng mắt.

HẠT ĐÀO NGÓ SEN XÀO THỊT LỢN

Nguyên liệu:

Hạt đào 20g

Ngó sen 400g

Thịt lợn 150g

Nấm đông cô 20g

Hành 20g

Dầu ăn 30g

Tiêu xay 3g

Bột năng 20g

Cách làm:

Hạt đào xào thơm; ngó sen chẻ đôi, thái miếng mỏng; thịt lợn rửa sạch, băm nhuyễn; nấm đông cô rửa sạch thái đôi; hành tỉa hoa. Cho thịt lợn vào chảo xào, sau đó thêm hành, tiêu vào, ổ thêm vào mot ít nước, xào khan. Tiếp đó cho ngó sen, thịt lợn, nấm đông cô vào trôn đều, bỏ nó sen vào nồi hấp, để lửa lớn trong khoảng 45 phút là được.

Ăn ngày một lần.

Công dụng:

Bổ tim huyết, ôn phế.

CÁT CÁNH TÁO NẤU CHIM CÚT

Nguyên liệu:

Cát cánh 15g

Táo 7 quả

Chim cút 2 con

Rượu 10ml

Gừng 5g

Hành 10g

Muối 5g

Cách làm:

Cát cánh rửa sạch, thái miếng; táo bỏ hạt; chim cút bỏ đuôi, nội tạng và móng; gừng thái miếng; hành thái khúc. Cho chim cút vào nồi, rồi bỏ thêm rượu, muối, gừng, hành vào, sau đó đổ thêm vào 400ml nước, bỏ cát cánh và táo vào. Nấu sôi bằng lửa lớn, để lửa nhỏ nấu trong khoảng 45 phút là được.

Ăn mỗi ngày một lần, mỗi lần ăn một con chim cút và uống canh.

Công dụng:

Khai phế hoá ẩm, khử đờm dừng ho.

QUẾ CHI XUYÊN BỐI NẤU LÊ

Nguyên liệu:

Quế chi1 2g

Chích tô tử 12g

Lê 2 quả

Đường phèn 20g

Xuyên bối mẫu 12g

Cách làm:

Bỏ chích tô tử, lê, quế chi vào nồi, để lửa vừa nấu trong khoảng 20 phút, chắt lấy nước. Xuyên bối mẫu tán nhừ; lê bỏ hạt, thái miếng mỏng; đường phèn tán nhỏ. Bỏ lê, xuyên bối mẫu, nước thuốc, đường phèn vào nồi, đổ thêm vào 250ml nước, đun sôi bằng lửa lớn, sau đó để lửa nhỏ nấu thêm khoảng 40 phút nữa là được.

Ăn mỗi ngày một lần, mỗi lần ăn một quả lê.

Công dụng:

Ôn phế khử đờm, dứt ho bình suyễn.

XUYÊN BỐI TÁO ĐỎ NẤU THỊT RÙA

Nguyên liệu:

Tượng bối 9g
Xuyên bối 9g
Táo đỏ 10 quả
Rùa 1 con
Rượu 10ml
Gừng 5g
Hành 5g
Muối 5g

Cách làm:

Xuyên bối mẫu, tượng bối rửa sạch, sấy khô, tán thành bột; táo đỏ rửa sạch bỏ hạt; rùa bỏ đầu, đuôi, móng và nội tạng, giữ lại mai rùa

Cho thịt rùa vào nồi, bỏ rượu, muối, gừng, hành, táo, xuyên bối, tượng bối vào thêm 800ml nước vào. Đun sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 40 phút là được

Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần ăn 50g thịt rùa, uống canh.

Công dụng:

Nhuận phế hoá đờm.

XUYÊN BỐI TRÙNG THẢO NẤU VỊT NƯỚC

Nguyên liệu:

Xuyên bối mẫu 12g

Tượng bối 12g

Trùng thảo 10g

Vịt nước 1con

Rượu 10ml

Gừng 5g

Hành 5g

Muối 5g

Cách làm:

Xuyên bối mẫu, tượng bối rửa sạch, bỏ tạp chất; trùng thảo ngâm rượu 30phút vớt ra.

Vịt bỏ đuôi, nội tạng và móng; gừng đập dập; hành thái nhỏ bỏ vào trong bụng vịt, bỏ vịt vào nồi.

Trùng thảo, xuyên bối mẫu, tượng bối cũng bỏ vào nồi, đổ vào 2500ml nước rồi bỏ muối vào. Đun sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 1 giờ là được.

Ngày một lần, mỗi lần ăn 50g thịt vịt và uống nước canh.

Công dụng:

Tẩm bổ thận huyết, khử đờm dứt ho.

NHỊ HẠNH XUYÊN BỐI NẤU CÁ MỰC

Nguyên liệu:

Hạnh nhân 12g
Bạch quả 15g
Cá mực 200g
Rượu 10ml
Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g
Canh gà 600ml

Cách làm:

Hạnh nhân bỏ vỏ, bỏ hạt; bạch quả bỏ vỏ, bỏ tim, cá mực rửa sạch, thái miếng dài khoảng 3cm, ngang 2cm; gừng thái miếng; hành tỉa hoa.

Cho cá mực vào nồi, bỏ gừng, hành, rượu, muối vào, đổ vào 600ml canh gà. Đun sôi, vặn lửa nhỏ, mỗi lần ăn 50g cá mực, canh uống tuỳ ý.

Công dụng:

Nhuận phế hoá đờm, khử đờm dừng ho.

CANH PHỔI LỢN CỦ CẢI HẠNH NHÂN

Nguyên liệu:

Phổi lợn 1cái

Củ cải trắng 300g

Hạnh nhân 12g

Rượu 10ml

Gừng 5g

Hành 10g

Muối 5g

Cách làm:

Hạnh nhân bỏ vỏ; củ cải rửa sạch, thái miếng khoảng 4 cm; phổi rửa sạch thái miếng khoảng 3 cm; gừng đập dập; hành tỉa hoa.

Cho phổi, củ cải, hạnh nhân, rượu, gừng, hành, muối vào nồi, đổ vào 1500ml nước canh gà. Đun sôi, vớt bọt, vặn lửa nhỏ nấu trong 50 phút là được. Mỗi ngày một lần, mỗi lần ăn 50g phổi, tuỳ ý ăn củ cải và uống canh.

Công dụng:

Thanh phế hoá đờm, dừng ho suyễn.

BẠCH QUẢ ĐẬU XANH NẤU PHỔI LỢN

Nguyên liệu:

Bạch quả 15g

Đậu xanh 50g

Phổi lợn 1cái

Rượu 10ml

Gừng 5g

Hành 10g

Muối 5g

Cách làm:

Bạch quả bỏ vỏ và tim; đậu xanh rửa sạch, bỏ tạp chất; phổi rửa sạch thái miếng khoảng 4cm; gừng đập dập; hành thái khúc.

Bỏ phổi vào nồi, đổ vào 1500ml nước canh gà, bỏ rượu, gừng, hành, muối, bạch quả, đậu xanh vào. Đun sôi, vớt bọt, vặn nhỏ lửa nấu thêm 1 giờ là được.

Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g phổi, tuỳ ý ăn đậu xanh và uống canh.

Công dụng:

Thu phế khí, ngưng đờm suyễn, hoá thuỷ ẩm.

BẠCH QUẢ SÒ HUYẾT

Nguyên liệu:

Bạch quả 20g

Sò huyết 10g

Đường phèn 15g

Cách làm:

Bạch quả bỏ vỏ, bỏ tim; sò tuyết sau khi ngâm bỏ tạp chất và gân; đường phèn đập dập.

Cho bạch quả vào nồi, đổ vào 200ml nước, bỏ sò tuyết, đường phèn vào. Đun sôi, vặn nhỏ lửa nấu cho

đến khi bạch quả chín là được.

Mỗi ngày một bát, ăn cả cái lẫn nước.

Công dụng:

Ôn dương bổ phế, khử đờm dừng ho, hoá ẩm bình xuyễn.

XUYÊN BỐI VI CÁ

Nguyên liệu:

Xuyên bối mẫu10g
Táo đỏ 10 quả
Hạnh nhân 10g
Vi cá 50g
Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g
Rượu 10ml
Thái đản 50g
Canh gà 500ml

Cách làm:

Xuyên bối mẫu tán thành bột; hạnh nhân bỏ vỏ tán thành bột; táo đỏ bỏ hạt; vi cá ngâm; gừng thái miếng; hành tỉa hoa; thái đản rửa sạch thái đoạn khoảng 4 cm.

Vi cá, rượu, hành, gừng, xuyên bối mẫu, hạnh nhân, táo đỏ bỏ vào nồi, đổ canh gà vào, rồi bỏ thái đản vào. Đun sôi, vặn nhỏ lửa nấu thêm 35 phút là được.

Mỗi ngày một lần, mỗi lần một bát.

Công dụng:

Khử đờm dứt ho, nhuận phế hoá ẩm.

CHÁO HẠNH NHÂN QUA UỶ

Nguyên liệu:

Qua uỷ15g

Hạnh nhân10g

Gạo 100g

Táo đỏ 10 quả

Cách làm:

Qua uỷ rửa sạch; hạnh nhân bỏ vỏ; cho cả hai vào nồi đổ vào 100ml nước đun 25 phút, vớt bỏ xác lấy nước.

Gạo vo sạch; táo bỏ hạt, cùng bỏ vào nồi đổ vào 800ml nước đun sôi bỏ nước thuốc vào nấu chín thành cháo là được.

Ngày ăn hai lần; sáng và chiều dùng thay bữa chính.

Công dụng:

Nhuận phế tan ẩm, hoá đờm bình xuyễn..

RAU CHÂN VỊT TRỘN NGUỘI

Nguyên liệu:

Rau chân vịt 400g

Gừng tươi 25g

Muối 5g

Xì dầu 10g

Giấm, dầu vừng, dầu hoa tiêu một lượng vừa đủ.

Cách làm:

Rau chân vịt rửa sạch; gừng rửa sạch thái sợi. Cho lượng nước vừa đủ vào nồi cho lên bếp, đun to lửa, nước sôi cho rau chân vịt vào chần một lúc, vớt ra để ráo nước thái khúc khoảng 4cm bày ra đĩa.

Muối, xì dầu, gừng, giấm, dầu vừng, dầu hoa tiêu hoà thành nước tưới lên trên rau chân vịt, khi ăn trộn đều lên là được.

Công dụng:

Thích hợp cho người tì vị hư hàn, đàm nước giải tắc trệ, người thiếu máu do thiếu sắt. Người bị tổn thương công hiệu thận nên hạn chế lượng muối dùng.

TỎI GIÃ TRỘN CÀ

Nguyên liệu:

Tỏi 40g

Cà non 400g

Muối 5g

Giấm 5g

Đường trắng 10g

Dầu vừng 15g

Dầu lạc 15g

Cách làm:

Cà gọt vỏ rửa sạch, thái miếng mỏng cho vào bát, để vào nồi hấp đến khi cà chín lấy ra để nguội chắt hết nước trong bát ra.

Tỏi rửa sạch đập nát, cho vào bát, cho muối, giấm, đường trắng, dầu vừng, dầu lạc hoà thành nước, đổ lên trên cà trộn đều là được.

Công dụng:

Dùng cho người có chứng mỡ trong máu cao, xơ vữa động mạch, chứng tiêu chảy do viêm ruột có tính vi khuẩn trong mùa hè gây ra. Người thể chất hư hàn, tiêu chảy mãn tính không nên ăn nhiều.

MỘC NHĨ RAU CÂU XÀO

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ đen 250g

Rau câu 100g

Tỏi 5g

Hành hoa 10g

Xì dầu 10g

Muối 5g

Đường 10g

Dầu vừng 10g

Dầu ăn 20g

Cách làm:

Mộc nhĩ đen, rau câu ngâm rửa sạch thái sợi nhỏ.

Tỏi bóc vỏ đập dập, hành hoa thái nhỏ. Để chảo lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng phi thơm hành, tỏi, đổ rau câu và mộc nhĩ vào xào nhanh, sau đó cho xì dầu, muối, đường trắng vào đảo đều, rưới đều dầu vừng vào là được.

Công dụng:

Giảm cholesterol, lợi tiểu tiêu sưng. Thích hợp với người mỡ trong máu cao, cao huyết áp.

HÀNH TÂY XÀO

Nguyên liệu:

Hành tây 300g
Muối 5g
Xì dầu 10g
Bột ngọt 3g
Dầu ăn 20g

Cách làm:

Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, bổ đôi,ngâm vào nước lạnh 5 phút thái sợi. Để chảo lên bếp lửa to đổ dầu ăn vào, dầu nóng đổ hành tây vào xào nhanh tay, cho xì dầu, muối vào trộn đều là được.

Công dụng:

Kháng xơ cứng huyết quản tim não, có thể phòng bệnh tim, cao huyết áp và chứng mỡ trong máu cao.

CÁ CHÉP RÁN

Nguyên liệu:

Cá chép 1con 1000g

Sơn trà 50g

Bột mì 150g

Muối 5g

Hành 10g

Rượu 10ml

Đường trắng 10g

Gừng 5g

Bột lọc nước 15g

Lòng trắng trứng gà1 quả

Cách làm:

Cá chép bỏ vảy, mang và nội tạng, rửa sạch, thái miếng, cho rượu, muối ướp 15 phút; hành thái khúc, gừng thái miếng. Bột mì cho lòng trắng trứng gà vào, cho nước trộn đều. Cho cá đã làm sạch vào tẩm bột trứng.

Để chảo lên bếp cho dầu vào, dầu nóng cho gừng vào xào thơm sau đó cho cá chép đã tẩm bột trứng vào rán vàng đều gắp ra đĩa.

Cho sơn trà vào nồi, đổ vào một 100ml nước nấu nhừ, cho rượu, muối, bột lọc nước, đường trắng vào, sau đó rắc hành, làm thành nước gia vị rưới đều lên đĩa cá đã rán là được.

Công dụng:

Kiện vị, lợi thuỷ, lợi tiểu, giảm huyết áp, giảm mỡ.

TÁO ĐỎ HẤP NẤM ĐÔNG CÔ

Nguyên liệu:

Táo đỏ 100g
Nấm đông cô 30g
Gừng 5g
Rượu 10ml
Dầu lạc 20g
Muối 5g

Cách làm:

Nấm đông cô ngâm, rửa sạch, thái đôi. Táo đỏ bỏ hạt, gừng thái miếng. Cho nấm đông cô, táo đỏ, muối, gừng, dầu lạc và 100ml nước vào bát, sau đó cho vào nồi hấp trong 50 - 70 phút lấy ra là được.

Công dụng:

Giảm mỡ trong máu, ích khí hoạt huyết, nhuyễn hoá huyết quản, phòng và kháng ung thư.

CANH XƯƠNG, SỨA

Nguyên liệu:

Sứa biển 100g
Xương lợn 300g
Rượu 10ml
Hành 10g
Muối 5g
Bột lọc 10g

Cách làm:

Sứa rửa sạch xé nhỏ, cho rượu, muối, bột lọc vào trộn đều; hành thái khúc. Xương rửa sạch, chặt khúc nhỏ, cho vào nồi, cho vừa nước, đặt lên bếp hầm trong 1 giờ, cho sứa vào, nêm muối, rắc hành vào, đun sôi lại là được.

Công dụng:

Nhuyễn hoá huyết quản, thích hợp với người bị xơ vữa động mạch vành, dưỡng huyết, an thần, bình gan dập phong.

CANH RAU CÂU, ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Rau câu 200g
Đậu xanh 200g
Đường đỏ 20g

Cách làm:

Rau câu rửa sạch thái miếng, đậu xanh rửa sạch. Cho đậu xanh, rau câu vào nồi nấu đến khi đậu xanh chín nhừ, sau đó cho đường đỏ vào khuấy đều là được.

Công dụng:

Bổ hư, ích khí.

ĐIỀN THẤT, NƯỚC NGÓ SEN HẦM TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Trứng gà 1 quả

Nước ngó sen 30ml

Điền thất 3g

Đường trắng 10g

Cách làm:

Điền thất tán thành bột, cho vào bát đổ nước ngó sen vào, đập trứng gà và cho đường vào khuấy đều. Cho bát vào nồi hầm cách thuỷ khoảng 30 phút chín là được.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ.

SƠN TRÀ THỊT LỢN

Nguyên liệu:

Thịt chân giò 200g

Sơn trà 100g

Mã thầy 30g

Lòng trắng trứng2 quả

Bột lọc 15g

Bột mì 15g

Đường trắng 120g

Mỡ lợn 15g

Dầu ăn 500g

Muối 5g

Cách làm:

Sơn trà bỏ hạt, cho vào nồi nấu lấy nước cô đặc 100ml. Thịt lợn rửa sạch thái miếng mỏng dài 3cm,

dày 1cm. Lòng trắng trứng gà cho bột lọc vào trộn thành bột nhuyễn, cho tiếp bột mì vào trộn đều. Mã thầy rửa sạch thái miếng mỏng.

Để chảo nóng đổ dầu ăn vào, lấy thịt tẩm bột cho vào chảo rán khi thành màu vàng trắng lấy ra.

Cho nồi lên bếp, đổ 50ml nước và nước sơn trà, mỡ lợn vào trộn đều, cho tiếp mã thầy, thịt lợn vào xào một lúc, khi nước đỏ thêm đều miếng thịt là được.

Công dụng:

Tư âm, kiện tỳ, khai vị tiêu thực, hoạt huyết giảm mỡ, dùng cho bệnh tim, cao huyết áp và chứng mỡ cao trong máu.

XUYÊN KHUNG HƯƠNG PHỤ NẤU TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Trứng gà 8 quả

Xuyên khung 5g

Đào nhân 10g

Hương phụ 10g

Muối tinh 5g

Đại hồi hương 3g

Cách làm:

Đào nhân bỏ vỏ, trứng gà luộc chín bỏ vỏ. Cho 1000ml nước vào nồi cho trứng gà, đào nhân, hương phụ, xuyên khung vào. Đun sôi, vặn lửa nhỏ nấu trong 1 giờ là được.

Mỗi ngày ăn hai lần sáng và tối, mỗi lần một quả trứng gà, uống một ít nước canh, ăn liên tục trong 3 - 4 ngày.

Công dụng:

Lý khí hoạt huyết.

CANH TAM THẤT HẦM GÀ

Nguyên liệu:

Tam thất 5g

Gà mái tơ 1con

Gừng 5g

Muối 5g

Hành 5g

Cách làm:

Gà làm sạch bỏ lòng, hành thái nhuyễn, gừng đập dập. Cho gà vào nồi hầm khoảng 1 giờ là được nêm hành, gừng, muối vào. Ăn ngày từ 2 - 3 lần, ăn thịt và uống canh, mỗi lần uống canh cho 2g bột tam thất vào.

Công dụng:

Khử ứ, hoạt huyết, bổ khí.

CHÁO NGÔ TỎI

Nguyên liệu:

Tâm ngô100g

Tỏi 50g

Đường 30g

Giấm 10g

Cách làm:

Tỏi bóc sạch vỏ, cho vào nước đường,giấm ngâm một ngày. Tấm ngô vò sạch, cho 1500ml nước vào nấu. Khi cháo chín, cho tỏi vào nấu thêm một lúc là được.

Công dụng:

Tiêu mỡ, hành khí, hạn chế thu hút cholesterol.

RAU CÂU XÀO GIÒN

Nguyên liệu:

Rau câu 150g

Bột mì 10g

Tỏi 5g

Xì dầu 10g

Giấm ăn 5ml

Rượu 10ml

Bột lọc nước10g

Đường trắng 15g

Dầu ăn 30g

Muối 5g

Dầu vừng 10g

Cách làm:

Tỏi bóc vỏ đập dập. Rau câu rửa sạch thái miếng

hình thoi, rắc bột mì lên trộn đều. Cho chảo lên bếp đổ dầu vào, dầu nóng cho rau câu vào xào chín lấy ra đĩa. Để dầu ở đáy nồi cho xì dầu, muối, đường trắng, rượu, giấm, tỏi và nước vào trộn đều thành nước sốt, sau khi sôi đổ bột lọc vào trộn đều sền sệt, đổ tiếp rau câu đã xào vào đảo nhanh tay một lúc để rau câu tẩm đều nước sốt. Cuối cùng cho dầu vừng vào là được.

Công dụng:

Giảm huyết áp, lợi tiểu, nhuận tràng. Thích hợp với người cao huyết áp, mỡ trong máu cao và người xơ vữa động mạch.

CHÁO NƯỚC ÍCH MẪU

Nguyên liệu:

Ích mẫu thảo10g

Ngó sen 40g

Mật ong10ml

Gừng tươi 20g

Sinh địa hoàng 40g

Gạo lứt 100g

Cách làm:

Sinh địa tươi, ích mẫu thảo, ngó sen,gừng lần lượt rửa sạch, giã nhỏ vắt lấy nước. Gạo lứt vo sạch, cho vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, khi cháo chín cho nước thuốc trên vào và cho mật ong nấu thành cháo loãng uống là được

Công dụng:

Dưỡng huyết, tư âm, hoạt huyết.

ĐƯƠNG QUY NẤU THỊT CHÓ

Nguyên liệu:

Thịt chó 2000g

Đương quy 30g

Nhục quế 6g

Lá quýt tươi 10g

Rượu gạo 80ml

Giấm 80g

Xì dầu 20g

Muối 10g

Dầu ăn 20g

Cách làm:

Thịt chó rửa sạch cho vào nước sôi chần, bỏ hết bọt, vớt ra cho vào nước lã rửa lại thái miếng. Lá quýt tươi rửa sạch bó lại; đương quy, nhục quế rửa sạch. Để chảo nóng cho dầu vào dùng lửa to xào thịt chó, sau khi khô hết nước cho 1/2 lượng rượu , xì dầu, muối vào xào tiếp.

Cho đương quy, nhục quế, lá quyt cùng lượng rượu còn lại vào nồi đất, đổ vào 1000ml nước đun sôi cho thịt chó vào dùng giấy bông ướt bịt kín miệng nồi, dùng đất sét trát kín lại. Cho lên bếp hầm 3 giờ, thịt chó chín nhừ là được. Mở vung nồi ra nhặt bỏ lá quýt, đương quy, nhục quế là ăn được.

Công dụng:

Tráng dương, ích thận, bổ huyết, hoạt huyết.

ĐIỀN THẤT HẦM GÀ

Nguyên liệu:

Thịt gà 1300g

Điền thất 15g

Gừng tươi 20g

Hành khô 10g

Rượu 15ml

Muối 10g

Cách làm:

Điền thất sao khô tán thành bột; gừng đập dập, hành khô băm nhỏ. Cho thịt gà, hành, rượu, gừng vào hầm bằng lửa to. Khi thịt chín cho bột điền thất, muối vào là được. Ăn thịt và uống canh.

Công dụng:

Bổ huyết, ích khí, hoạt huyết, tán ứ.

RAU CẦN BÁCH HỢP

Nguyên liệu:

Rau cần 500g

Nấm hương 50g

Bách hợp 50g

Muối 5g

Giấm 10g

Bột mì 5g

Dầu ăn 20g

Cách làm:

Rau cần bỏ rễ, bỏ lá rửa sạch, thái khúc khoảng 2cm, cho vào nước sôi chần một lúc vớt ra để ráo nước. Nấm hương rửa sạch, bỏ cuống thái miếng, bách hợp rửa sạch.

Cho giấm, một ít muối, bột mì, nước vào bát hoà thành nước. Để chảo lên bếp đổ dầu vào, dầu nóng cho rau cần vào xào 2 phút, cho tiếp nấm hương, bách hợp nêm một ít muối vào xào, sau đó cho nước gia vị vào trộn đều là được.

Công dụng:

Bình gan thanh nhiệt, thích hợp với người bị cao huyết áp dạng gan, mật nhiệt thịnh.Tốt cho người bị xơ vữa động mạch.

SƠN TRÀ ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Đậu phụ 50g

Sơn trà 100g

Bột lọc 10g

Đường trắng 5g

Gừng 5g

Hành 5g

Tỏi 5g

Xì dầu 10g

Muối 5g

Giấm 5g

Dầu ăn 20g

Cách làm:

Sơn trà rửa sạch thái miếng nhỏ, đậu phụ thái miếng nhỏ. Cho đường, xì dầu, giấm, muối hoà thành nước gia vị.

Để chảo lên bếp lửa cho một ít dầu vào phi thơm hành, gừng tiếp tục cho dậu phụ, sơn trà vào xào. Sau đó đổ nước gia vị, cho bột lọc vào trộn đều là được.

Công dụng:

Tiêu thực kiện vị, thanh nhiệt hoá đờm.

CÁ CHÉP CHƯNG THIÊN MA

Nguyên liệu:

Thiên ma 50g

Xuyên khung 10g

Phục linh 10g

Cá chép 1000g

Gừng 5g

Hành 10g

Muối 5g

Tiêu bột 4g

Đường trắng 10g

Bột lọc nước 5g

Dầu vừng 15g

Cách làm:

Cá làm sạch bỏ ruột, mang; lấy dao rạch một số đường trên mình cá. Gừng thái miếng, hành thái khúc. Xuyên khung, phục linh rửa sạch cho vào túi vải bỏ vào nồi nước dùng lửa nhỏ nấu trong 20phút bỏ bã lấy nước.

Thiên ma rửa sạch nhét vào bụng cá. Cho cá vào bát to, cho gừng, hành, muối,bột tiêu, đường trắng, một ít nước và chi nước thuốc vào. Để bát vào nồi hấp bằng lửa to trong một giờ, sau đó lấy bát cá ra, nhặt bỏ hành, gừng và chắt nước canh.

Nước canh chắt ra cho bột lọc, dầu vừng trộn thành nước gia vị rưới đều lên mình cá chép đã hấp là được.

Công dụng:

Phòng xơ vữa động mạch.

TAM NẤM XÀO CHAY

Nguyên liệu:

Nấm rơm 100g

Nấm đông cô 100g

Nấm ăn 100g

Ngô non 50g

Bột lọc 10g

Muối 5g

Dầu ăn 20g

Cách làm:

Nấm đông cô, nấm rơm ngâm vào nước nóng rửa sạch, thái miếng; nấm ăn rửa sạch thái miếng nhỏ; ngô non thái nhỏ.

Cho chảo lên bếp, cho lượng vừa dầu ăn vào, đổ nấm rơm, nấm đông cô, nấm ăn vào xào thơm, sau đó cho nước dùng vào, lại cho ngô non vào cùng nấu, khi chín cho muối, bột lọc nước vào khuấy đều.

Công dụng:

Lợi tiểu tiêu sưng, kích thích tiết nước mật.

CHÁO SỮA ĐẬU NÀNH

Nguyên liệu:

Sữa đậu nành 500g

Gạo lứt 50g

Đường trắng 150g

Cách làm:

Gạo lứt vo sạch cho vào nồi, đổ sữa đậu nành vào nấu thành cháo đặc, khi trên mặt có màng cháo là vừa, cho đường vào là được.

Công dụng:

Dành cho người xơ vữa động mạch và cơ thể yếu.

MỰC XÀO MĂNG

Nguyên liệu:

Mực loại to 250g

Tỏi băm nhỏ 1 thìa con

Măng tươi 200g

Gia vị ướp: Nước gừng 1 thìa con, rượu 1 thìa con, muối 1/3 thìa, bột sống 1/5 thìa, dầu ăn 1 thìa canh

Nước sốt: Dầu vừng, hạt tiêu 1 ít, muối đường 1/4 thìa con, bột 1/4 thìa con, nước 4 thìa canh.

Cách làm:

Măng tươi bỏ phần già, rửa sạch thái ngắn, luộc qua nước sôi, vớt ra rửa nước lạnh, để ráo. Cá mực thái mỏng ướp với 1/3 thìa bột 2 thìa nước trong 1 giờ, rửa sạch để ráo ướp tiếp gia vị khoảng 15 phút, trần nước sôi đến khi chín vớt ra, để ráo nước. Đun nóng dầu (mỡ), cho măng xào chín, tra tỏi, mực xào tiếp, thêm nước sốt, múc ra đĩa.

Công dụng:

Dưỡng huyết bổ âm, lợi dạ dày, thông khí, sáng mắt, bớt nhiệt, bổ tim thông mạch.

TIM DÊ HẦM TÁO TÀU

Nguyên liệu:

Tim dê 1 quả

Táo tàu 10 quả (bỏ hạt)

Cách làm:

Tim dê rửa sạch, cho vào bát cùng táo tàu, đổ nước sôi vừa phải, đem hầm cách thuỷ 2 giờ, cho gia vị.

Công dụng:

Bổ tâm an thần, chữa trị huyết hư, tim đập hồi hộp, lo lắng quá độ, táo bón khó chịu.

THỊT DÊ HẦM ĐƯƠNG QUY, ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Thịt dê 1kg

Đương quy 10g

Đậu đen 100g

Thịt sò một ít

Cách làm:

Đậu đen rửa sạch, cho 2 cốc nước nấu mềm. Một nồi khác dùng luộc thịt dê đã thái mỏng, khi luộc vớt bỏ váng bọt, mỡ nổi, sau đó cho đậu đen và cả thịt, nước luộc sang bát to, cho đương quy, thịt sò, đem hầm cách thuỷ 3 giờ.

Công dụng:

Bổ huyết, hoạt huyết, trấn tĩnh, giảm đau.

THỊT LỢN NẤU ĐẬU ĐEN, ĐƯƠNG QUY

Nguyên liệu:

Tim lợn 400g

Đậu đen 200g

Đương quy 10g

Cách làm:

Tim lợn rửa sạch, chần qua nước sôi; đậu đen

ngâm 2 giờ, cho cả vào nồi, đổ nước vừa đủ, nấu trong 2 giờ.

Công dụng:

Trấn tĩnh nhịp tim, bổ huyết, làm sạch huyết dịch.

GÀ HẤP SINH ĐỊA

Nguyên liệu:

Gà mái đen 1 con

Sinh địa hoàng 240g

Đường phèn 150g

Cách làm:

Gà làm sạch, bỏ nội tạng, sinh địa thái sợi, trộn đường, cho vào bụng gà, khâu kín, đem hấp cách thuỷ, không dùng muối, dấm.

Công dụng:

Bổ thận âm, khí huyết, trị các chứng bệnh hư tổn do lao lực dài ngày, tim đập loạn nhịp, thở gấp gáp, miệng họng khô, tứ chi mỏi, đau nhức xương thịt, đau bụng dưới, chán ăn, âm dương không điều hoà.

Người chưa hết tà độc không nên ăn.

CANH NHÂN SÂM, LINH CHI, THỊT THỎ

Nguyên liệu:

Nhân sâm 10g

Linh chi 10g

Thịt thỏ 100g

Rượu trắng 10g

Hành 10g

Gừng, muối 5g mỗi loại

Dầu lạc 30g

Cách làm:

Nhân sâm để ướt thái lát; linh chi để ướt thái miếng; thịt thỏ rửa sạch, thái miếng hình vuông khoảng 3cm, hành cắt đoạn, gừng đập nhỏ.

Cho nhân sâm, linh chi và thịt thỏ vào trong bát; cho thêm rượu và muối, trộn đều để ngấm trong 30 phút.

Để nồi lên bếp, cho lửa cháy vừa, đến khi dầu nóng già thì cho thịt thỏ vào đảo qua. Cho 400ml nước sôi vào nồi, cho tiếp nhân sâm, linh chi, gừng, hành vào nồi, đun sôi lăn tăn khoảng 25 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Bổ âm dưỡng tim, bổ ích khí huyết, thông gan hành khí. Dùng cho người mắc bệnh xơ cứng động mạch vành.

BẮP CẢI XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Bắp cải 250g

Thịt nạc 150g

Tỏi băm nhỏ 1 thìa con

Gia vị ướp: Xì dầu 1 thìa con, đường 1/2 thìa con, bột 1 ít.

Gia vị xào: Muối 1/3 thìa con, mì chính 1 ít.

Cách làm:

Bắp cải rửa sạch, để ráo nước, thái sợi, thịt lợn rửa sạch để ráo, thái mỏng băm vụn, ướp gia vị. Đun nóng dầu (mỡ), cho bắp cải vào xào, thêm ít nước xào chín vừa, múc ra. Tiếp tục đun nóng dầu, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt băm vào đảo chín, đưa rau bắp cải vào, cho gia vị đảo qua, múc ra đĩa.

Công dụng:

Bổ gan thận, ngũ tạng, bổ cốt tuỷ, thông kinh lạc, bổ não sáng mắt, hợp với người suy nhược thần kinh, cao huyết áp, bệnh mạch vành...

TÁO ĐỎ, NGŨ VỊ TỬ HẦM THỊT THỎ

Nguyên liệu:

Táo đỏ 10 quả

Đậu đen 150g

Ngũ vị tử 10g

Thịt thỏ 200g

Mã thầy 100g

Thượng thang 500ml

Gừng, hành, tỏi 5g mỗi loại

Cách làm:

Táo rửa sạch, bỏ hạt; đậu đen đãi sạch, bỏ tạp

chất; ngũ vị tử rửa sạch, bỏ tạp chất. Thịt thỏ thái miếng vuông 4cm; mã thầy bỏ vỏ, bổ làm đôi; gừng thái mỏng, hành cắt ngắn. Cho thịt thỏ, táo đậu đen, ngũ vị tử, mã thầy, gừng, hành, tỏi vào nồi cùng 500ml nước hoặc thượng thang. Đun to lửa cho sôi lên, hớt bỏ bọt váng rồi đun nhỏ lửa trong 50 phút cho tới khi đậu đen chín nhừ là được. Ngày ăn một lần, mỗi lần ăn 50g thịt.

Công dụng:

Bổ gan thận, tạo nước bọt, dưỡng huyết. Dùng cho người xơ cứng gan có triệu chứng khí huyết hao tổn, mất ngủ, tim đập nhanh, người mệt mỏi.

NẤM LINH CHI

Nguyên liệu:

Nấm linh chi nghiền thành bột.

Cách làm:

Linh chi nghiền thành bột, mỗi lần uống 1 - 2g với nước nóng. Ngày uống 3 lần.

Công dụng:

Theo y học dân gian, nấm linh chi được dùng rộng rãi để điều trị suy nhược thần kinh, viêm gan mạn tính, bệnh tim mạch ...

CANH XANH BẠCH NGỌC

Nguyên liệu:

Bí đao200g

Rau hẹ100g

Muối, mì chính, dầu, hạt tiêu, dấm, bột tiêu lượng vừa đủ dùng.

Cách làm:

Rửa sạch bí đao, gọt vỏ, thái miếng mỏng. Hẹ rửa sạch, thái đoạn ngắn chờ dùng.

Đặt nồi lên bếp lửa, cho vào nồi lượng vừa nước nấu sôi, cho bí đao vào. Sauk hi bí đao chín nêm muối, mì chính, dầu, hạt tiêu, dấm, bột tiêu, rắc hẹ vào, sau khi hẹ biến màu là được.

Công dụng:

Dùng cho người bệnh tiểu đường, huyết áp cao, mỡ trong máu cao, người bệnh tim.

Chú ý: Bí đao tính thiên về hàn, người thể chất hư hàn bệnh lâu hoạt tả kiêng ăn.

Người âm hư, nội nhiệt và mụn nhọt, bệnh về mắt kiêng ăn hẹ.

HẠNH NHÂN TAM SẮC

Nguyên liệu:

Măng tươi 200g

Hạnh nhân 50g

Ớt xanh đỏ 20g

Mì chính, hành thái nhỏ, nước gừng, muối tinh, bột lọc nước lượng vừa đủ.

Cách làm:

Rửa sạch măng thái nhỏ. ớt xanh cắt bỏ cuống,

hạt rồi thái miếng đều nhau (khoảng 1cm). Cho muối, mì chính, bột lọc ướt, hành thái nhỏ và nước gừng vào bát trộn đều chờ dùng.

Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu ăn vào đun nóng. Cho măng, ớt xanh đỏ cùng hạnh nhân vào xào chín, cho gia vị đã trộn vào xào đều là được.

Công dụng:

Bổ tì, ích thận, lợi thuỷ, giảm béo, thích hợp với người bệnh tiểu đường, mỡ trong máu cao và người bệnh tim. Hạnh nhân ngọt không có vị đắng, có tác dụng tốt với người ho lâu phế âm bất túc, phế khi hư.

NGÓ SEN XÀO GIÁ ĐẬU

Nguyên liệu:

Ngó sen 200g

Hạt sen ngâm 50g

Giá đậu xanh 150g

Muối, mì chính, bột lọc nước lượng vừa đủ.

Cách làm:

Rửa sạch ngó sen, thái thành sợi nhỏ. Rửa sạch giá đậu xanh. Trước hết rửa sạch hạt sen cho vào nồi cùng lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ luộc hạt sen cho chín, vớt ra chờ dùng.

Bắc nồi lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng, cho ngó sen vào xào chín tới, lại cho hạt sen đã nấu chín và giá đậu xanh đã rửa sạch vào. Nêm lượng vừa

muối tinh, mì chính, dùng bột lọc nước vào khuấy đều sền sệt là được.

Công dụng:

Kiện tỳ, ích khí, thanh nhiệt hoá thấp, thích hợp với người bị bệnh tiểu đường, mỡ trong máu cao và bệnh tim. Người bình thường thể chất hư nhược, tim ngực phiền muộn hoặc gan khí ức trệ nên ăn món này thường xuyên.

Chú ý: Món này thiên về hàn mát, người tỳ vị hư hàn nên ăn ít.

BẠCH HẦU GIAI LÃO

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ 100g

Mã thầy 20g

Nước dùng, xì dầu, đường trắng, dấm ăn, muối, mì chính, bột lọc ướt.

Cách làm:

Mộc nhĩ ngâm, dùng nước lã rửa sạch, để ráo nước, thái nhỏ. Rửa sạch mã thầy, dùng dao đập dập.

Bắc nồi lên bếp, cho dầu án vào đun nóng rồi cho mộc nhĩ, mã thầy vào xào. Cho tiếp xì dầu, đường trắng, nước dùng, muối, mì chính nấu sôi, sau đó cho bột lọc nước vào trộn đều sánh sệt là được.

Công dụng:

Món ăn có tác dụng kiện tỳ, lợi tiểu, giảm béo,

khoẻ đẹp, thích hợp với người bị bệnh tiểu đường, mỡ trong máu cao, bệnh béo phì và bệnh tim.

Chú ý: Người đại tiện không tốt kiêng dùng món này, người hư hàn và huyết hư phải cẩn trọng khi ăn.

CÁ CHÉP CHƯNG SUÔNG

Nguyên liệu:

Cá chép 500g

Đậu đỏ 100g

Trần bì 8g

Muối, hạt tiêu, hành thái đoạn, gừng tươi, rượu, dầu vừng, rau mùi lượng vừa đủ.

Cách làm:

Làm thịt cá chép bỏ vảy, nội tạng và mang, rửa sạch. Rau thơm rửa sạch thái đoạn; đậu đỏ cho vào nước nóng ngâm 30 phút; rửa sạch trần bì.

Sau khi rửa sạch đậu đỏ, trần bì, hạt tiêu cho vào bụng cá chép, sau đó cho cá chép vào tô to, cho hành, gừng, muối, rượu và đổ vào lượng vừa nước. Cho vào nồi chưng 1 giờ, sau khi cá chín rắc rau mùi vào và rót dầu vừng lên là được.

Công dụng:

Lợi thuỷ, tiêu thũng, rất phù hợp với người bệnh tiểu đường, mỡ trong máu cao, bệnh tim, phù thũng, béo phì.

HÀNH NẤM XÀO THỊT BĂM

Nguyên liệu:

Hành tây 150g

Nấm tươi 400g

Thịt lợn băm 250g

Hành, gừng, rượu gạo, mì chính, muối, rượu nho đỏ.

Cách làm:

Bóc vỏ hành tây rửa sạch, thái đôi cho vào nước lã ngâm, làm như vậy khi thái sẽ không cay mắt, ngâm sau 5 phút rồi thái nhỏ. Rửa sạch nấm tươi, thái sợi; rửa sạch hành, gừng thái nhỏ.

Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào, đợi khi dầu nóng, cho hành, gừng vào phi thơm rồi cho thịt vào xào. Sau đó cho nấm vào và tiếp tục xào, cuối cùng cho hành tây vào xào và rót rượu nho đỏ vào đảo đều, nêm muối, mì chính là được.

Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh tiểu đường và phòng bệnh huyết quản tim.

Chú ý: Sau khi bị bệnh sốt cao không nên ăn.

GIÁ ĐẬU XÀO TIÊU

Nguyên liệu:

Giá đậu xanh 500g

Hạt tiêu 20g

Dấm,mì chính,muối tinh mỗi loại 1 ít.

Cách làm:

Rửa sạch giá đậu xanh, để ráo nước. Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng, cho hạt tiêu vào xào vàng, nhanh chóng đổ giá đậu xanh vào xào; cho dấm, muối, mì chính vào trộn đều là được.

Công dụng:

Dùng cho người bệnh tiểu đường, người bị tức ngực, tim phiền muộn hoặc gan bị ứ trệ, nên ăn món này thường xuyên

Chú ý: Người tỳ vị hư hàn không nên ăn lâu dài. Phụ nữ có thái nên cẩn thận khi dùng.

TRÀ HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Hoàng kỳ 150g

Mạch môn đông 150g

Cỏ ích mẫu 150g

Rễ cây trà 200g

Cách làm:

Nghiền các vị thuốc trên thành bột, lấy vải bọc lại, mỗi gói 30 g, mỗi lần dùng 1 gói.

Lấy 1 gói bột đó ngâm trong nước sôi (đậy kín) trong khoảng 20 phút.

Công dụng:

Ấm dương lợi khí, hoạt huyết khoẻ tim. Dùng trị tim dương hư.

TRÀ RÂU NGÔ, VỎ CHUỐI TIÊU

Nguyên liệu:

Râu ngô (bắp) 50g

Vỏ chuối tiêu 50g

Cách làm:

Lấy râu ngô, vỏ chuối rửa sạch, cắt nhỏ, cho vào nồi đất với 600ml nước rồi dùng lửa nhỏ nấu thành 300ml, lọc lấy nước uống.

Uống nhiều lần thay trà, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, hạ huyết áp.

Dùng trị suy tim phổi nóng.

SƠN TRA XANH

Nguyên liệu:

Sơn tra xanh 30g

Đường vàng 10g

Cách làm:

Đem sơn tra xanh cắt thành miếng, bỏ vào nồi đất, cho 400ml nước. Trước tiên dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ hầm 30 phút, bỏ xác đi lấy nước. Thêm đường vàng vào rồi vặn lửa nhỏ hầm tan ra, nấu cho đến khi chảy thành nước là uống được.

Uống vào sáng và chiều.

Công dụng:

Hoạt huyết thông lạc, tan ứ hạ áp. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp với ứ huyết hình bệnh động mạch vành.

TRÀ CAM THẢO, QUẾ CHI

Nguyên liệu:

Cam thảo nướng 135g

Xuyên quế chi 60g

Gừng tươi, táo đỏ với lượng thích hợp.

Cách làm:

Lấy cam thảo và xuyên quế chi nghiền thành bột, bỏ 2 miếng gừng tươi, 6 trái táo đỏ vào, thêm nước sôi vào, đậy nắp đóng kín 20 phút là uống được.

Uống nhiều lần thay thế nước uống.

Công dụng:

Bổ khí hợp doanh, ôn kinh thông mạch. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp tâm khí dương hư hình rối loạn nhịp tim.

TRÀ KHỔ SÂM, CHÈ KHÔ

Nguyên liệu:

Khổ sâm 100g

Chè khô 100g

Cách làm:

Khổ sâm, chè khô đem nghiền thành bột thô. Mỗi

lần lấy 200 g, bỏ vào trong bình thuỷ thêm nước sôi vào, đậy nắp kín 20 phút.

Uống nhiều lần thay thế nước.

Công dụng:

Thanh nhiệt tiết hoả, rối loạn nhịp tim. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp tâm hoả thịnh hình rối loạn nhịp tim.

TRÀ NHÃN SEN SÚNG

Nguyên liệu:

Nhãn nhục 4 - 6 quả

Hạt sen 20g

Hạt súng 20g

Cách làm:

Hạt sen, hạt súng giã nát thêm nước vào nấu sôi, lấy ra cùng với nhãn nhục 1 lượt bỏ vào trong đậy nắp đóng kín 20 phút là uống được.

Uống nước và ăn cả cái, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng:

Bổ huyết, an thần định kinh. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp tâm huyết hư hình rối loạn nhịp tim.

TRÀ TIM SEN

Nguyên liệu:

Tim sen 30g

Cách làm:

Lấy 3g tim sen bỏ vào trong bình thuỷ tinh, đổ nước sôi vào, đậy nắp trong 20 phút là uống được.

Uống nhiều lần thay thế nước.

Công dụng:

Thanh tâm hoạt huyết, hạ áp. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp rối loạn nhịp tim.

MỘC NHĨ, TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ 30g

Táo đỏ 5 quả

Đường vàng 30g

Cách làm:

Mộc nhĩ ngâm nở, bỏ cuống đi rồi rửa sạch, xé ra hoặc cắt nhỏ. Táo đỏ ngâm nở, rửa sạch, bỏ hột, cho vào nồi đất với nước, vặn lửa lớn nấu sôi sau đó thêm mộc nhĩ vào, vặn lửa nhỏ nấu thêm 1 tiếng, đợi mộc nhĩ đen hầm nát, nước canh đặc lại bỏ đường vàng vào, quậy đều là uống được.

Uống khi bụng đói.

Công dụng:

Bổ âm dưỡng huyết, hoạt huyết hạ áp. Thích hợp để điều trị cao huyết áp kết hợp âm hư huyết ứ hình rối loạn nhịp tim.

TRÀ SƠN TRA, MẬT ONG

Nguyên liệu:

Lá sơn tra 20g

Mật ong 20g

Cách làm:

Cắt sơn tra tươi thành lát mỏng, phơi khô hoặc sấy khô, cho vào nồi đất, nấu với nước trong 30 phút rồi lọc lấy nước, đổ mật ong vào, khuấy đều.

Uống thay nước trà.

Công dụng:

Hoạt huyết hạ áp. Dùng trị người suy tim có hình gan sưng phù.

TRÀ HOA CÚC, HOA HOÈ

Nguyên liệu:

Hoa cúc 6g

Hoa hoè 6g

Cách làm:

Đem hoa cúc và hoa hoè bỏ vào trong cốc lớn, chế nước đun sôi vào, lấy nắp đậy kín 15 phút thì có thể uống được.

Uống nhiều lần trong ngày thay thế nước. Có thể pha từ 3 - 5 lần, mỗi ngày một chén.

Công dụng:

Hạ áp, nhuyễn hoá mạch máu. Thích hợp để điều trị bệnh động mạch vành.

ỔI ÉP

Nguyên liệu:

Ổi 2 quả to

Đường1 thìa cà phê

Ít đá bào

Muối

Cách làm:

Ổi rửa sạch, tách bỏ hột, xắt ổi thành từng miếng vừa. Lần lượt cho vào máy ép ép lấy nước.

Đổ nước ép ra ly, cho một thìa cà phê đường và ít muối vào, khuấy đều. Cho thêm ít đá bào vào uống.

Công dụng:

Nước ổi ép tăng cường hệ miễn dịch kháng khuẩn, giúp giảm cân, bồi dưỡng thể lực, bảo vệ tim.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- *Món ăn cho người bệnh tim*

Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, 2004

- *Phòng chống bệnh tim ở phụ nữ*

Nhà xuất bản Phụ nữ, 2004

- *Món ăn, bài thuốc trị bệnh tim*

Nhà xuất bản Phụ nữ, 2006

- *Ăn gì nếu mắc bệnh tim*

Nhà xuất bản Phụ nữ, 2007

- Chế độ ăn uống cho người bệnh tim

Nhà xuất bản Lao động, 2006

- Bệnh tim những điều nên và không nên

Nhà xuất bản Hà Nội, 2007

MỤC LỤC

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN

43 Lò Đúc - Hà Nội

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH TIM MẠCH

(THANH BÌNH - *Biên soạn*)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm bản thảo:

NGUYỄN VĂN KHƯƠNG

Biên tập:	Phan Thanh Nhàn
Trình bày:	NS Đống Đa
Vẽ bìa:	Hải Nam
Sửa bản in:	NS Đống Đa

TỔNG PHÁT HÀNH

MIỀN BẮC: **NHÀ SÁCH ĐỐNG ĐA**
834 Đường Láng - Hà Nội
ĐT: (04) 7752939
NHÀ SÁCH ĐÔNG TÂY
62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội
ĐT/Fax: (04) 7733041

MIỀN NAM: **SÁCH HÀ NỘI**
245 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM
ĐT: (08) 8322047

PHÁT HÀNH TRỰC TUYẾN: *www.sachdongtay.com*

In 700 cuốn khổ (13 x 20,5) cm tại Công ty cổ phần in Sao Việt. Giấy phép xuất bản số: 212 - 2008/CXB/56 - 29/VHTT do Cục Xuất Bản cấp ngày 20/03/2008. In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2008.

Tủ sách
"CHĂM SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH"

1. Thực đơn cho bà mẹ mang thai và sinh con
2. Thực đơn cho bé từ 1 đến 3 tuổi
3. Thực đơn cho bé từ 3 đến 6 tuổi
4. Thực đơn cho mùa hè
5. Thực đơn cho người bệnh cao huyết áp
6. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu
7. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày
8. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gan
9. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh loãng xương
10. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh táo bón
11. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận
12. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch
13. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường
14. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư

Nhà sách Đống Đa - 834 Đường Láng - Đống Đa - Hà Nội
Nhà sách Đông Tây - 62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội - Website: www.sachdongtay.com
Sách Hà Nội - 245 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1 - TP. Hồ Chí Minh - Website: www.sachhanoi.com



GIÁ: 27.000Đ